Stela Coman

Educația fizică și metodica predării ei

la clasele I-IV

Editura TEHNICA
Editura Spiru Haret
1995

Scanned with OKEN Scanner

Stela Coman

Educaţia fizică şi metodica predării ei

la clasele I-IV

Editura Spiru Haret Iaşi
Editura TEHNICA Chişinău
1995

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

I. NOȚIUNI INTRODUCTIVE

1. Obiectul metodicii educației fizice 7
2. Educația fizică — obiect al planului de învățământ 7
3. Contribuția educației fizice la realizarea obiectivelor educației generale 8
4. Mijloacele educației fizice 8
5. Principalele finalități instructiv-educative specifice educației fizice 10

II. CONCEPTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ȘCOALA PRIMARĂ

1. Orientarea și conținutul activității de educație fizică la clasele I—IV 11
2. Obiectivele educației fizice la clasele I—IV 11
2.1. Capacitatea motrică de bază 12
2.2. Dezvoltarea fizică generală și armonioasă 12
2.3. Deprinderi și priceperi motrice 13
2.4. Calitățile motrice 13
3. Indicații metodice privind activitatea de educație fizică la clasele I—IV 13

III. FORMELE DE ORGANIZARE A EDUCAȚIEI FIZICE LA CLASELE I—IV

1. Lecția, principala formă de organizare a procesului instructiv-educativ 14
1.a. Cerințele didactice ale lecției de educație fizică 14
a.1. Precizarea clară a scopului didactic și a temelor 14
a.2. Alegerea judicioasă a exercițiilor specifice realizării obiectivelor (sarcinilor) instructiv-educative ale lecției 15
a.3. Realizarea unei legături organice între sarcinile instructive și cele educative 15
a.4. Alegerea metodelor și procedeelor metodice adecvate pentru realizarea scopului didactic și al temelor 16
a.5. Folosirea eficientă a timpului afectat lecției de educație fizică 16
1.b. Conținutul și structura lecției 16
Structura lecției de educație fizică 17
1.c. Pregătirea și conducerea lecției 21
2. Alte forme de organizare a activității de educație fizică la clasele I—IV 22
2.1. În regimul zilnic al școlii 23
2.2. Activități competiționale 24
2.3. Activități turistice 24
2.4. Serbări școlare 25
3. Sugestii privind organizarea lecțiilor de educație fizică simultan cu două sau mai multe clase 25
4. Sugestii privind organizarea lecțiilor de educație fizică în sala de clasă sau în locuri improvizate 26

IV. PARTICULARITĂȚILE PROGRAMĂRII CONȚINUTULUI EDUCAȚIEI FIZICE LA CLASELE I—IV

1. Programarea didactică 27
2. Realizarea planificării 27
3. Planul calendaristic 27
4. Evidența activității de educație fizică 67

Scanned with OKEN Scanner

V. METODICA REALIZĂRII CERINȚELOR PROGRAMEI

1. Particularitățile somato-funcționale, psihice și motrice ale elevilor din ciclul primar 70
1.a. Particularitățile somatice 70
1.b. Particularitățile funcționale 70
1.c. Particularitățile psihice 71
1.d. Particularitățile motrice 71
2. Metodica formării priceperilor și deprinderilor de organizare. Capacitatea motrică de bază 74
2.1. Termeni și noțiuni generale cu care operăm în lecția de educație fizică 74
2.2. Mișcări de front și exerciții de deplasare 77
2.3. Formații, schimbări de formații și desfășurări 79
2.4. Poziții fundamentale și derivatele acestora 82
2.5. Poziții și mișcări de brațe 83
2.6. Poziții și mișcări de trunchi 83
2.7. Mișcări pentru abdomen 83
3. Dezvoltarea fizică generală și armonioasă 84
3.1. Mijloace pentru realizarea pregătirii fizice generale și armonioase 84
3.1.a. Exerciții pentru brațe — fără obiecte 84
3.1.b. Exerciții pentru brațe cu obiecte: — exerciții cu mingea 86
— exerciții cu bastonul
— exerciții cu cercul
— exerciții cu măciuci
— exerciții la banca de gimnastică
3.1.c. Exerciții pentru picioare — fără obiecte: 91
3.1.d. Exerciții pentru picioare cu obiecte: 94
— exerciții cu mingea
— exerciții cu bastonul
— exerciții cu cercul
— exerciții cu măciuci
— exerciții la scara fixă
— exerciții la banca de gimnastică
3.1.e. Exerciții pentru trunchi — fără obiecte 101
3.1.f. Exerciții pentru trunchi cu obiecte: 103
— exerciții cu mingea
— exerciții cu bastonul
— exerciții cu cercul
— exerciții cu măciuci
— exerciții la scara fixă
— exerciții la banca de gimnastică
3.1.g. Exerciții pentru abdomen — fără obiecte 112
3.1.h. Exerciții pentru abdomen cu obiecte: 115
— exerciții cu mingea
— exerciții cu bastonul
— exerciții cu cercul
— exerciții cu măciuci
— exerciții la scara fixă
— exerciții la banca de gimnastică
4. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază și utilitare . . 120

Scanned with OKEN Scanner

4.1. Deprinderi motrice de bază 121
4.2. Deprinderi motrice utilitare 122
4.3.a. Mersul 123
4.3.a.1. Jocuri dinamice specifice însușirii mersului 126
4.3.a.2. Ștafete aplicative specifice însușirii mersului 128
4.3.b. Alergarea 129
4.3.b.1. Jocuri dinamice specifice însușirii alergării 131
4.3.b.2. Ștafete aplicative specifice însușirii alergării 134
4.3.c. Aruncarea 135
4.3.d. Prinderea 136
4.3.e. Conducerea mingii 137
4.3.e.1. Jocuri dinamice specifice însușirii eficiente a aruncării, prinderii și conducerii mingii 137
4.3.e.2. Ștafete aplicative specifice însușirii aruncării, prinderii și conducerii mingii 140
4.3.f. Săriturile 141
4.3.f.1. Jocuri dinamice specifice însușirii săriturilor 143
4.3.f.2. Ștafete aplicative specifice însușirii săriturilor 144
4.4. Deprinderi motrice utilitare 145
4.4.a. Echilibrul 145
4.4.a.1. Jocuri dinamice specifice însușirii echilibrului 146
4.4.a.2. Ștafete aplicative specifice însușirii echilibrului 147
4.4.b. Târârea 147
4.4.b.1. Jocuri dinamice specifice însușirii deprinderii de târâre . . 149
4.4.b.2. Ștafete aplicative specifice însușirii deprinderii de târâre . 151
4.4.c. Tracțiuni și împingeri 152
4.4.c.1. Jocuri dinamice specifice însușirii deprinderilor de tracțiuni și împingere 152
4.4.d. Transport de greutăți 154
4.4.d.1. Jocuri dinamice specifice însușirii deprinderii de transport de greutăți 156
4.4.d.2. Ștafete aplicative specifice însușirii deprinderilor de tracțiuni de greutăți 156
4.4.e. Cățărarea 157
4.4.e.1. Jocuri dinamice specifice însușirii procedeului de cățărare . 158
4.4.e.2. Ștafete aplicative specifice însușirii procedeului de cățărare . 160
4.4.f. Escaladarea 160
4.4.f.1. Ștafete aplicative specifice însușirii procedeului de escaladare 162
5. Dezvoltarea calităților motrice 162
5.1. Viteza 162
5.1.1. Jocuri dinamice specifice însușirii alergării de viteză . . 166
5.1.2. Ștafete aplicative 167
5.2. Îndemânarea 168
5.3. Rezistența 169
5.3.1. Exerciții specifice însușirii ritmului 170
5.3.2. Jocuri dinamice specifice însușirii alergării de rezistență . 170
5.3.3. Ștafete aplicative și exerciții specifice 170
5.4. Forța 170
5.4.1. Jocuri dinamice specifice însușirii forței 171
5.4.2. Ștafete aplicative 171
6. Tehnologia însușirii unei ramuri de sport 171
6.1. Atletismul 171
6.1.1. Alergarea de viteză 172
6.1.2. Aruncarea mingii de oină 173
6.1.3. Săritură în lungime cu elan 173
6.1.4. Alergarea de rezistență 174
6.1.5. Regulamentul desfășurării concursurilor de atletism . . . 175

Scanned with OKEN Scanner

6.2. Handbalul 175
6.2.1. Mijloace specifice însușirii jocului de handbal 176
6.2.2. Inițiere în elementele tehnico-tactice fundamentale ale jocului de handbal 178
6.2.3. Regulamentul jocului de handbal 181
6.3. Baschetul 183
6.3.1. Mijloace specifice însușirii jocului de baschet 184
6.3.2. Regulamentul jocului de baschet 192
6.4. Minivoleiul 194
6.4.1. Însușirea procedeelor de bază 194
6.4.2. Inițierea în jocul de minivolei cu efectiv redus sau normal 203
6.4.3. Noțiuni de regulament 204
6.5. Fotbalul 205
6.5.1. Însușirea procedeelor de bază 206
6.5.2. Noțiuni de regulament 215
6.6. Oina în șase 217
6.6.1. Noțiuni de regulament pentru oina în șase 224
6.7. Algoritmi folosiți în însușirea elementelor din gimnastica acrobatică 226
7. Verificarea și aprecierea rezultatelor la educația fizică . . Sistemul probelor de control. Notarea elevilor 234
8. Relația învățător (profesor) — elev 237
9. Evitarea accidentelor în lecția de educație fizică 238

VI. **BAZA MATERIALĂ**

1. Amenajarea terenurilor și a spațiilor destinate predării educației fizice în aer liber 242
2. Marcarea terenului 242
3. Amenajarea spațiilor destinate predării educației fizice în interior 243
4. Materiale didactice necesare 243

VII. **BIBLIOGRAFIE** 245
VIII. Proiecte didactice 249

Clasa I 249
Clasa II 254
Clasa III 259
Clasa IV 267

Scanned with OKEN Scanner

I. NOȚIUNI INTRODUCTIVE

1. OBIECTUL METODICII EDUCAȚIEI FIZICE

Această lucrare are ca obiectiv primordial înarmarea învățătorilor cu un sistem de cunoștințe teoretico-metodice specifice educației fizice din învățământul primar, ce vizează:

— creșterea aspectului formativ al acțiunii instructiv-educative;
— favorizarea dezvoltării armonioase a copilului;
— o mai bună pregătire pentru treptele următoare de școlarizare.

Ea cuprinde un bogat volum de cunoștințe teoretico-metodice și practice, ce preconizează realizarea fiecărui obiectiv al educației fizice. Neavând pretenția că este exhaustivă sau că nu mai poate fi îmbunătățită, lucrarea este doar un ghid orientativ ce poate ajuta învățătorul în munca sa — fără obligația de a-l aplica întocmai — stimulându-i creativitatea, inițiativa și ingeniozitatea.

2. EDUCAȚIA FIZICĂ — OBIECT AL PLANULUI DE ÎNVĂȚĂMÂNT

Educația fizică este prevăzută în toate planurile de învățământ, pentru toate clasele, la toate ciclurile de instruire.

La ciclul primar planul de învățământ prevede câte 3 ore săptămânal pentru clasa I și câte 2 ore săptămânal pentru clasele II—IV. Educația fizică este singura activitate prevăzută în planurile de învățământ ce contribuie la:

— creșterea corectă și armonioasă a organismului
— pregătirea fizică multilaterală
— formarea capacității de muncă a organismului
— realizarea unui echilibru între solicitările fizice și cele intelectuale.

Pe lîngă acestea, educația fizică are aplicabilitate în activitățile extrașcolare; drumeții, plimbări, concursuri, campionate, serbări, demonstrații etc.

Scanned with OKEN Scanner

3. CONTRIBUȚIA EDUCAȚIEI FIZICE LA REALIZAREA OBIECTIVELOR EDUCAȚIEI GENERALE

Obiectivele educației fizice influențează pozitiv în egală măsură sfera motrică, intelectuală, afectivă și volitivă. Printr-o tehnologie didactică corect aplicată se pot realiza și obiectivele educației generale. Educația fizică contribuie la:

— dezvoltarea și perfecționarea copilului pe planul motricității
— stimularea activității intelectuale și a unor procese afective (emoții, sentimente, interese, motivații, simpatii, speranțe, admirație, bucuria succesului, satisfacții, regretul, prietenia, mândria, simțul datoriei, al onoarei, sentimentul de dreptate, respectul)
— modelarea unor calități moral-volitive ale personalității (consecvență, hotărâre, dârzenie, disciplină, sinceritate, cinste, perseverență, demnitate, modestie, curaj, stăpânire de sine, inițiativă, independență)
— dinamizarea unor procese psihice (spirit de observație, gîndire, imaginație, atenție, memorare)
— îmbogățirea percepțiilor și reprezentărilor
— dezvoltarea unor relații de grup (colaborare, ajutor reciproc, încadrarea în colectiv, respectarea regulamentului impus, a coechipierilor, a adversarilor, asumarea unor responsabilități, corectitudine, disciplină, respectarea interesului colectivului)
— formarea unor deprinderi și calități în procesul muncii (punctualitate, disciplină, tenacitate, îndemânare, rezistență, orientare în spațiu, viteză de reacție, de execuție, reflexe de autoasigurare)
— perfecționarea organelor, aparatelor și funcțiilor organismului
— perfecționarea unor note particulare care apar în activitatea unor organe, aparate, procese, ca efect al practicării exercițiului fizic: «vedere periferică», «simțul mingii», «simțul alunecării», «simțul ritmului», «gândire tactică», «memorie motrică», «senzații kinestezice», «simțul presiunii» etc.

4. MIJLOACELE EDUCAȚIEI FIZICE

Încă sunt controverse în ceea ce privește noțiunea de «mijloc» folosit în realizarea unor activități. În momentul de față se operează cu două noțiuni (după Ion Siclovan):

— mijloace specifice — exercițiile fizice
— măsurile luate pentru refacerea capacității de efort
— aparaturi de specialitate care sunt create și perfecționate în domeniul de activitate proprie educației fizice

Scanned with OKEN Scanner

— mijloace asociate — factorii naturali de călire (apă, aer, soare)
— condiţii igienice
— regimul corect de efort şi odihnă
— mijloace intelectuale, morale şi estetice

Principalul mijloc rămâne însă exerciţiul fizic. El se caracterizează prin conţinut şi formă.

CONŢINUTUL — cuprinde totalitatea elementelor din care este compus exerciţiul fizic şi anume:

a) mişcările segmentelor corpului sau ale acestuia în întregime aşa cum sunt ele efectuate în cadrul exerciţiului respectiv
b) efortul fizic solicitat de executarea mişcărilor şi concretizat în cantitatea de lucru mecanic (volum), în intensitatea cu care se efectuează activităţile respective, precum şi complexitatea activităţilor depuse
c) efortul psihic concretizat în gradul de solicitare a diferitelor procese psihice ca: memoria, atenţia, rapiditatea gândirii, voinţa.

FORMA exprimă modul particular în care se succed mişcările componente ale fiecărui exerciţiu, precum şi legăturile ce se stabilesc între acestea de-a lungul efectuării acţiunii motrice în cauză. Ea se caracterizează prin:

a) poziţia corpului în raport cu aparatul sau obiectul de lucru
b) direcţia în care sunt acţionate segmentele corpului în timpul efectuării mişcării
c) amplitudinea acţiunii segmentelor
d) relaţia reciprocă dintre segmentele antrenate şi efectuarea mişcărilor
e) tempoul şi ritmul executări mişcării
f) formele de organizare a activităţii colectivului de elevi

— forma exerciţiului fizic este exprimată şi prin noţiunea de «tehnică».

Între conţinut şi formă există o strânsă interdependenţă, conţinutul exerciţiului fizic având un rol determinant, dar nu duce la ignorarea formei. Păstrarea formei vechi duce la împiedicarea apariţiei noului în conţinut şi deci la stagnarea unor rezultate.

Exerciţiile fizice sunt elaborate în funcţie de obiectivele urmărite. Astfel pot fi: — exerciţii libere (fără obiecte)

Scanned with OKEN Scanner

— exerciţii cu obiecte (mingi, corzi, bastoane, cercuri, măciuci etc.)

Ambele categorii de exerciţii vizează realizarea obiectivelor:

— dezvoltarea fizică generală

— însuşirea cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor motrice de bază şi utilitare

— dezvoltarea calităţilor motrice

— însuşirea unor ramuri de sport.

Şi în ceea ce priveşte clasificarea exerciţiilor fizice au fost mai multe controverse. Important este ca prin folosirea lor să se realizeze obiectivele propuse, ţinându-se cont totodată de următoarele cerinţe:

a) respectarea particularităţilor individuale, morfologice, funcţionale şi psihice proprii elevilor din ciclul primar

b) alegerea exerciţiilor în funcţie de locul unde se desfăşoară activitatea (baza materială, condiţiile atmosferice, igienice), de materialele sportive existente (scări fixe, bănci de gimnastică, mingi, corzi, saltele, trambulină, bastoane, cercuri etc.)

c) selectarea activităţilor în funcţie de efectivul fiecărei clase

d) stabilirea parametrilor activităţii respective (dozare, număr de repetări, timp de execuţie etc.).

5. PRINCIPALELE FINALITĂŢI INSTRUCTIV-EDUCATIVE SPECIFICE EDUCAŢIEI FIZICE

Principalele finalităţi instructiv-educative specifice educaţiei fizice, ce trebuie urmărite de-a lungul procesului instructiv-educativ, organizat sistematic, clasă de clasă, lecţie de lecţie, sunt:

— însuşirea sistemului de cunoştinţe, priceperi şi deprinderi motrice prevăzute de programele şcolare

— perfecţionarea

a) calităţilor motrice (viteza, îndemânarea, forţa, rezistenţa)

b) acuităţii şi preciziei unor simţuri (echilibru, ritm, orientare în spaţiu)

c) funcţiilor organelor, aparatelor şi sistemelor organismului (văz, auz, respiraţie, circulaţie, funcţii de relaţie)

— valorificarea influenţelor exerciţiului fizic în direcţia realizării scopurilor urmărite de celelalte laturi ale educaţiei.

Scanned with OKEN Scanner

II. CONCEPTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ÎN ȘCOALA PRIMARĂ

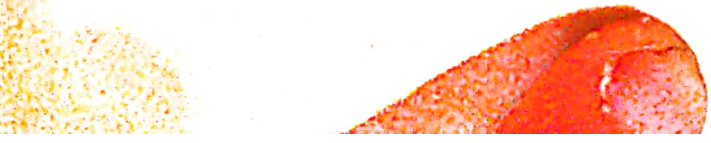
1. ORIENTAREA ȘI CONȚINUTUL ACTIVITĂȚII DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE I—IV

În ciclul primar educația fizică, ca disciplină a planului de învățământ, se situează printre obiectele primordiale, având în vedere rolul ei în dezvoltarea fizică generală, a stării de sănătate, înarmarea elevilor cu deprinderi, cunoștințe, priceperi, cu ajutorul cărora ei vor opera pe parcursul tuturor ciclurilor de învățământ. Aici, la clasele mici, se pun bazele sportului de performanță. Prin testările, probele și normele de control efectuate se pot depista elevii cu reale aptitudini pentru practicarea diferitelor ramuri sportive. Este o plăcere să începi ciclul gimnazial cu o clasă instruită, care posedă toate cunoștințele necesare desfășurării în bune condiții a orelor de educație fizică. Dar, de cele mai multe ori, la ciclul primar orele de educație fizică sunt înlocuite cu alte obiecte și avem surpriza neplăcută să constatăm, la testările inițiale ale elevilor din clasa a V a, că avem asemenea rezultate: 0,90 m la săritura în lungime de pe loc, 15—16 sec. la alergarea de viteză pe distanța de 50 m, 5 m la aruncarea mingii de pe loc, iar la alergarea de rezistență pe distanța de 600 m elevii nici nu reușesc să termine cursa. Nu mai vorbim de capitolul «exerciții de front și formații», care este total necunoscut elevilor. Nu este o generalizare, dar exemple sunt multiple. Lipsa activității de educație fizică are o influență negativă și asupra celorlalte obiective ale educației generale. Prin mișcare se realizează un echilibru rațional între efortul fizic și intelectual, deci toți trebuie să pledăm pentru mișcare, joc, recreare în aer liber.

2. OBIECTIVELE EDUCAȚIEI FIZICE LA CLASELE I—IV

Educația fizică, indiferent de ciclul de învățământ, vizează realizarea următoarelor obiective:

1. capacitatea motrică de bază
2. dezvoltarea fizică
3. deprinderi și priceperi motrice
4. calități motrice



Scanned with OKEN Scanner

2.1. CAPACITATEA MOTRICĂ DE BAZĂ

OBIECTIVE SPECIFICE:

a) cunoaşterea schemei corporale şi însuşirea posibilităţilor de mişcare şi de acţiune a segmentelor corpului

b) educarea capacităţii de percepere a componentelor spaţio-temporale şi de orientare în mediul înconjurător, individual şi colectiv

c) educarea capacităţii de a răspunde prompt, prin acţiuni individuale în grup, la comenzi

d) educarea inhibiţiei condiţionale a atenţiei, a spiritului de ordine şi disciplină

2.2. DEZVOLTAREA FIZICĂ GENERALĂ ŞI ARMONIOASĂ

OBIECTIVE SPECIFICE

a) formarea atitudinii corporale corecte prin educarea reflexului de postură

b) prevenirea instalării atitudinilor fizice incorecte, deficienţelor globale şi segmentare

c) stimularea tonicităţii şi troficităţii musculaturii generale — cu precădere a musculaturii aparatului de susţinere

d) creşterea stabilităţii articulare, concomitent cu dezvoltarea mobilităţii acesteia

e) educarea respiraţiei voluntare şi mărirea amplitudinii actului respirator

f) educarea atenţiei, memoriei motrice şi a esteticii mişcării

2.3. DEPRINDERI ŞI PRICEPERI MOTRICE

OBIECTIVE SPECIFICE

a) formarea şi consolidarea mecanismului de bază al mersului, alergării, săriturii, aruncării şi prinderii, echilibrului etc.

b) îmbogăţirea experienţei motrice a elevilor prin formarea priceperilor utilitar-aplicative: mers în echilibru, târâre, căţărare, escaladare, tracţiuni, împingere, transport de greutăţi

c) însuşirea unor elemente simple din gimnastica acrobatică, gimnastica ritmică, dans folcloric, a jocului de handbal, baschet, volei etc.

d) însuşirea unor deprinderi specifice schiului, patinajului, de săniuş, de înot (în şcolile unde există condiţii materiale corespunzătoare şi cu îndrumarea permanentă a catedrei de educaţie fizică din şcoală)

Scanned with OKEN Scanner

e) dezvoltarea capacității de generalizare, prin folosirea conștientă a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor motrice însușite în cadrul unor acțiuni globale (parcursuri aplicative în condiții cât mai variate)

2.4. CALITĂȚILE MOTRICE

OBIECTIVE SPECIFICE

a) dezvoltarea vitezei de reacție, de execuție și deplasare, a capacității de a efectua cu precizie și viteză acțiuni motrice din ce în ce mai complexe

b) educarea atenției, vitezei de decizie, coordonării și îndemânării

c) dezvoltarea rezistenței generale cardio-respiratorii

d) dezvoltarea forței musculaturii generale (în special a musculaturii aparatului de susținere)

3. INDICAȚII METODICE PRIVIND ACTIVITATEA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASELE I—IV

În scopul sporirii eficienței activității se recomandă:

a) activitatea să se desfășoare conform planificării — sistematic, continuu, respectând cerințele programei

b) să se asigure un spațiu propice desfășurării orelor de educație fizică, care să respecte anumite condiții igienico-sanitare și norme de protecția muncii

c) orele de educație fizică să se desfășoare în aer liber (când timpul permite), cu echipament adecvat

d) să se insiste mereu pe terminologia corectă, specifică obiectului educația fizică, în vederea obișnuirii elevilor să opereze cu ea și să răspundă prompt comenzilor date

e) să se pună accent pe participarea activă și conștientă a fiecărui elev

f) să se depisteze talentele și să fie orientate spre diferite ramuri sportive ce se practică în școală și în afara ei

g) să existe o evidență clară a scutiților medicali și cuprinderea lor pe cât posibil în activitățile de mișcare, atât cât le permite deficiența

h) să predomine jocul, elementele de întrecere, în vederea stimulării elevilor în practicarea educației fizice

i) notarea să fie curentă, corectă, obiectivă

Scanned with OKEN Scanner

III. FORMELE DE ORGANIZARE A EDUCAȚIEI FIZICE LA CLASELE I—IV

1. LECȚIA, PRINCIPALA FORMĂ DE ORGANIZARE A PROCESULUI INSTRUCTIV-EDUCATIV

Lecția prezintă principala formă de organizare a procesului instructiv-educativ, deoarece:

— prin intermediul ei se înfăptuiesc, sistematic și unitar, obiectivele educației fizice, pentru toți elevii

— activitatea se desfășoară sistematic conform programelor școlare și unui orar stabil

— activitatea decurge într-un cadru organizat, cu un colectiv de elevi relativ omogen, având aceeași vârstă și același nivel de pregătire

— activitatea se desfășoară nemijlocit sub îndrumarea învățătorului sau a profesorului, care are rol de conducător în stabilirea conținutului activității elevilor și de organizator al procesului instructiv-educativ

1.a.) CERINȚELE DIDACTICE ALE LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Pentru ca lecția de educație fizică să fie eficientă, în realizarea obiectivelor propuse trebuie să se țină seama de anumite cerințe:

a.1. PRECIZAREA CLARĂ A SCOPULUI DIDACTIC ȘI A TEMELOR

— la fiecare lecție învățătorul (profesorul) trebuie să-și stabilească precis obiectivele instructiv-educative pe care le are de realizat și în funcție de acestea își alege: exercițiile, metodele și procedeele didactice, formele de organizare a activității de exersare, materialele necesare

— obiectivele instructiv-educative vizează sarcinile ce le are de realizat în lecție: aruncarea mingii de oină, alergarea de viteză, săritura în lungime cu elan, aruncarea la coș etc., iar scopul didactic — etapa în care se găsește învățătorul (clasa) cu realizarea

Scanned with OKEN Scanner

temei: învățare, repetare, consolidare, perfecționare, verificare etc.
— în cadrul unei lecții putem avea 2—3 teme și mai multe scopuri didactice (învățare, consolidare, verificare etc.)
— temele se stabilesc la începutul trimestrului și sunt cuprinse în planul calendaristic
— trebuie precizat că tema și scopul didactic nu sunt identice
— temele nu trebuie confundate cu sistemele de acționare (exerciții, ștafete, circuite, parcursuri aplicative, activități globale etc.)

a.2. ALEGEREA JUDICIOASĂ A EXERCIȚIILOR SPECIFICE REALIZĂRII OBIECTIVELOR (SARCINILOR) INSTRUCTIV-EDUCATIVE ALE LECȚIEI

Stabilind obiectivele instructiv-educative spre care tindem, urmează alegerea celor mai adecvate mijloace pentru realizarea lor. Acestea trebuie:
— să fie eficiente
— să asigure introducerea treptată a organismului în efort și revenirea lui
— să fie accesibile copiilor
— să prezinte un anumit grad de dificultate
— să fie atractive
— să trezească interes
— să disciplineze colectivul
— să concentreze atenția

a.3. REALIZAREA UNEI LEGĂTURI ORGANICE INTRE SARCINILE INSTRUCTIVE ȘI CELE EDUCATIVE

(între funcția informativă și cea formativă a procesului de învățământ)

Simultan cu formarea la elevi a sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi de mișcare, trebuie să existe preocuparea și pentru:
— dezvoltarea calităților motrice
— dezvoltarea proceselor de cunoaștere
— formarea și dezvoltarea obișnuințelor de comportament
— formarea calităților de voință
— formarea trăsăturilor de caracter
— influențarea proceselor de cunoaștere (a spiritului de observație, inițiativei, deciziei, imaginației, gândirii)
— formarea de convingeri, sentimente
— aplicabilitatea în practică

Scanned with OKEN Scanner

a.4. ALEGEREA METODELOR ŞI PROCEDEELOR METODICE ADECVATE PENTRU REALIZAREA SCOPULUI DIDACTIC ŞI AL TEMELOR

La clasele mici este necesar:

— utilizarea cu prioritate a metodelor intuitive
— demonstraţia parţială sau globală (să fie corectă)
— exersarea parţială
— observarea execuţiei partenerului
— problematizarea situaţiei
— comenzile, indicaţiile, explicaţiile să fie clare, concise, precise
— alegerea celui mai eficient procedeu de lucru (de obicei frontal)

a.5. FOLOSIREA EFICIENTĂ A TIMPULUI AFECTAT LECŢIEI DE EDUCAŢIE FIZICĂ

— pregătirea pentru lecţie
— dozarea raţională a efortului pe verigi
— alegerea celor mai eficiente mijloace şi metode de realizare a obiectivelor propuse
— conducerea eficientă a lecţiei
— alegerea celor mai potrivite formaţii de lucru

Acestea sunt doar câteva cerinţe ce trebuiesc respectate, ca să putem asigura buna desfăşurare a lecţiei, eficienţa ei, înlăturarea plictiselii, a timpilor morţi, a improvizaţiei. Lecţiile fiind atractive, copiii participând activ şi în număr cât mai mare, vom înlătura teama de mişcare şi implicit scutirile medicale false.

1.b. CONŢINUTUL ŞI STRUCTURA LECŢIEI

CONŢINUTUL lecţiei este determinat de temele acesteia şi de scopurile didactice. El constă din:
— exerciţii stabilite pentru realizarea temelor
— metodele, procedeele şi măsurile didactice prevăzute pentru fiecare moment din desfăşurarea procesului instructiv-educativ
— alte măsuri didactice stabilite pentru realizarea obiectivelor propuse

STRUCTURA lecţiei are în vedere modul (succesiunea) în care sunt parcurse, într-un timp determinat, principalele etape ale desfăşurării lecţiei. În dependenţă de scopurile didactice urmărite şi de temele lecţiei, conţinutul lecţiei se ordonează într-o anumită succesiune. În structura lecţiei distingem următoarele verigi:

Scanned with OKEN Scanner

STRUCTURA LECȚIEI DE EDUCAȚIE FIZICĂ

Nr. crt.	Verigile lecției	Dozare	Obiective urmărite	Principalele sisteme de acționare	Observații
1	2	3	4	5	6
1.	ORGANIZAREA COLECTIVULUI DE ELEVI	3—5′	— organizarea elevilor pentru începerea lecției — asigurarea ordinii și disciplinei — dezvoltarea capacității de organizare — adunarea elevilor într-o anumită formație — captarea atenției și trezirea interesului elevilor pentru activitate	— exerciții de front și formații: adunări, alinieri, întoarceri, schimbări de formații, deplasări, opriri, raportul — verificarea prezenței și ținutei vestimentare — anunțarea temei și a obiectivelor instructiv-aducative — exerciții și jocuri de captare a atenției	
2.	PREGĂTIREA ORGANISMULUI PENTRU EFORT	3—5′	— stimularea treptată a marilor funcțiuni — asigurarea unui grad optim de excitabilitate nervoasă pentru activitatea care urmează — educarea percepțiilor temporale și a ritmului mișcării — creșterea interesului pentru activitate	— mers, alergare în diferite variante, sărituri ușoare, pași de dans etc. — jocuri dinamice bazate pe alergare, sărituri — exerciții pentru segmentele și părțile corpului, efectuate din mers și din alergare (balansări de picioare în diferite planuri, rotiri și arcuiri de brațe), în ritmuri diferite	
3.	INFLUENȚAREA SELECTIVĂ A APARATULUI LOCOMOTOR	10—15′	— educarea atitudinii corporale corecte, prevenirea și corectarea viciilor de postură și a deficiențelor fizice	— exerciții pentru educarea reflexului neuropsihic de postură și pentru tonificarea musculaturii de postură	

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5	6
	OPTIMIZAREA DEZVOLTĂRII FIZICE		— asigurarea tonicităţii, troficităţii şi supleţei musculare — mărirea mobilităţii articulare şi întărirea sistemului ligamentar — educarea percepţiilor spaţiale şi a capacităţii de orientare în spaţiu — educaţia respiratorie	— exerciţii analitice pentru segmentele şi părţile corpului, executate în toate planurile, cu angrenarea muşchilor flexori, extensori, adductori, rotatori; exerciţii libere cu obiecte şi cu aparate etc. — exerciţii pentru educarea actului respirator voluntar şi pentru fortificarea musculaturii toracice	
4. 4.1.	REALIZAREA TEMELOR LECŢIEI ÎNVĂŢAREA ACTELOR MOTRICE	15—20′	— formarea reprezentărilor corecte — iniţierea în mecanismul de bază al elementelor care se învaţă	— exerciţii pregătitoare — exerciţii analitice şi globale — exerciţii în condiţii stereotipe	
4.2.	FIXAREA (CONSOLIDAREA) CUNOŞTINŢELOR, PRICEPERILOR ŞI DEPRINDERILOR MOTRICE		— formarea stereotipului dinamic — formarea capacităţii de aplicare a cunoştinţelor şi priceperilor, în condiţii variate	— exersarea globală şi analitică — exersarea în condiţii de întrecere — exersarea în condiţii variate	
4.3.	FORMAREA CAPACITĂŢII DE GENERALIZARE		— formarea capacităţii de a opera în mod creator cu cunoştinţele, priceperile şi deprinderile motrice, în condiţii diversificate	— legări şi combinaţii din elementele însuşite — parcursuri aplicative — ştafete — jocuri, întreceri	

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5	6
			— executarea elementelor însuşite cu indici sporiţi de viteză şi îndemânare — dezvoltarea imaginaţiei, creativităţii, capacităţii de decizie		
4.4.	DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE	3—6′	— creşterea indicilor de viteză, de îndemânare, de forţă, de rezistenţă	— procedee metodice şi exerciţii pentru dezvoltarea vitezei. îndemânării, forţei, rezistenţei, în diferite forme de manifestare, variante metodice ale efortului şi pauzele determinate de raporturile diferite dintre volum, intensitate şi complexitate	
4.5.	VERIFICAREA NIVELULUI DE INSUŞIRE A CUNOŞTINŢELOR, PRICEPERILOR ŞI DEPRINDERILOR MOTRICE ŞI A DEZVOLTĂRII CALITĂŢILOR MOTRICE	20—30′	— cunoaşterea şi aprecierea rezultatelor obţinute de elevi la lecţii — dezvoltarea capacităţii de autocunoaştere şi autoapreciere obiectivă a propriilor rezultate	— verificarea curentă de-a lungul întregii lecţii — aplicarea testelor motrice — evaluarea prin note şi calificative — verificarea prin activităţi globale şi întreceri	
5.	SCĂDEREA NIVELULUI EFORTULUI	3—5′	— revenirea treptată a valorilor marilor funcţiuni şi a excitabilităţii nervoase — întărirea reflexului de postură	— exerciţii cu intensitate redusă — exerciţii respiratorii şi de relaxare — exerciţii de postură cu caracter educativ corectiv	

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5	6
6.	APRECIERI CU PRIVIRE LA REZULTATELE OBȚINUTE DE ELEVI ȘI RECOMANDĂRI PENTRU ACTIVITATEA INDEPENDENTĂ	2—3′	— formarea capacității de apreciere și autoapreciere la elevi — realizarea bilanțului lecției respective, încheierea ei cu valențe educative	— aprecierea comportării elevilor și a rezultatelor obținute. Evidențieri pozitive și negative. — formularea temei pentru acasă și unele indicații date elevilor pentru activitatea independentă	

Scanned with OKEN Scanner

b.1. Organizarea colectivului de elevi
b.2. Pregătirea organismului pentru efort
b.3. Influențarea selectivă a aparatului locomotor, optimizarea dezvoltării fizice
b.4. Realizarea temelor lecției — învățarea actelor motrice noi
— fixarea (consolidarea) cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor motrice
— formarea capacității de generalizare
— dezvoltarea calităților motrice
— verificarea cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor motrice și a dezvoltării calităților motrice
b.5. Scăderea nivelului efortului
b.6. Aprecieri cu privire la rezultatele obținute de elevi și recomandări pentru activitatea independentă

Aceste verigi variază în funcție de tipul lecției. Lecția tip învățare prezintă verigile 1, 2, 3, 4, 5, 6. Lecția de tip mixt va prezenta variații la nivelul verigilor de tip «4», oferind diferite posibilități de combinare a acestora. Fiecare lecție trebuie să asigure:
— optimizarea dezvoltării fizice
— formarea priceperilor sau deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative sau specifice unor ramuri sportive
— dezvoltarea calităților motrice

Pentru dezvoltarea calităților fizice este necesar de a pune problema asigurării a două momente în lecție:
— un moment plasat imediat după influențarea selectivă a aparatului locomotor (viteza și îndemânarea)
— un moment în finalul lecției, înainte de scăderea nivelului efortului (rezistența și forța).

In funcție de scopurile didactice (învățare, repetare, verificare), de orientarea temelor (însușirea sau consolidarea unor deprinderi, calități motrice, dezvoltarea capacității de generalizare etc.) în structura lecției de educație fizică pot să lipsească unele verigi, o anumită perioadă, dar în nici un caz nu pot lipsi primele 3 și ultimele două verigi, indiferent de tipul lecției.

1.c. PREGĂTIREA ȘI CONDUCEREA LECȚIEI

Pentru reușita lecției se impune:

— cunoașterea programei școlare
— planificarea materiei în sisteme de lecții, pe trimestre și anual

Scanned with OKEN Scanner

— cunoaşterea metodologiei predării educaţiei fizice la clasele I—IV

— mijloacele de realizare să fie alese în concordanţă cu obiectivele urmărite, dar şi cu particularităţile psiho-motrice ale elevilor

— dozarea efortului (număr repetări, distanţe, durate, pauze) să fie în concordanţă cu particularităţile colectivului de elevi

— să fie cunoscute etapele elaborării conţinutului lecţiei

— stabilirea structurii lecţiei în funcţie de scopurile didactice şi diversitatea temelor

— pregătirea materialelor necesare desfăşurării în bune condiţii a lecţiei

— urmărirea, pe parcursul lecţiei, a activităţii desfăşurate de elevi cât şi a comportării acestora, ajutorul acordat la corectarea greşelilor

— să se indice exact cine şi cum să manevreze aparatele de gimnastică

— comenzile, indicaţiile, explicaţiile să fie date pe un ton adecvat, calm, pentru a nu stresa copiii

— prevenirea apariţiei accidentelor în lecţie.

2. ALTE FORME DE ORGANIZARE A ACTIVITĂŢII DE EDUCAŢIE FIZICĂ LA CLASELE I—IV

Încă mai sunt discutabile formele de organizare a activităţii de educaţie fizică, în regimul zilnic al şcolii. În primul rând, noţiunea de «zilnic» explică clar că activitatea trebuie să se desfăşoare în fiecare zi. Or, nu toate formele de organizare a activităţii de educaţie fizică se pot desfăşura zilnic.

Clasificarea activităţilor de educaţie fizică ar putea fi făcută în funcţie de: timpul, locul şi forma de desfăşurare:

2.1. în regimul zilnic al şcolii
- lecţia de educaţie fizică
- gimnastica de înviorare
- minutul de înviorare
- recreaţia organizată
- activitatea independentă a elevului

2.2. activităţi competiţionale organizate pe ramuri de sport

2.3. activităţi turistice
- plimbări
- drumeţii
- vizite
- excursii cu temă

2.4. serbări şcolare

Scanned with OKEN Scanner

2.1. ÎN REGIMUL ZILNIC AL ŞCOLII

2.1.a. LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Este principala formă de organizare a activităţii de educaţie fizică în regimul zilnic al şcolii, prezentată anterior.

2.1.b. GIMNASTICA DE ÎNVIORARE

Se organizează în internate, la şcoală înaintea începerii orelor de curs, fiind condusă de profesorul, învăţătorul de servici, de profesorul de educaţie fizică sau de un elev pregătit să conducă această activitate. Se desfăşoară în curtea şcolii, pe terenul de sport, pe culoare etc. Elevii, fiind organizaţi în coloană de gimnastică, execută un complex de exerciţii pentru dezvoltarea fizică generală. Această formă de organizare este eficientă în internate, elevii având posibilitatea să meargă la duş, după gimnastica de înviorare, dar nu-i eficientă înaintea orelor de curs, unde elevii nu au echipament adecvat sau posibilitatea de a se schimba, urmând să rămână transpiraţi la orele de curs. Se recomandă ca fiecare copil să-şi desfăşoare gimnastica de înviorare imediat ce s-a sculat, folosind un complex de exerciţii utilizat în lecţiile de educaţie fizică, eficienţa depinzând de gradul de conştiinciozitate al fiecăruia.

2.1.c. MINUTUL DE ÎNVIORARE

Este foarte des utilizat la clasele I—IV, unde oboseala şi plictisul apare repede (mai ales la clasa I), scăzând atenţia şi interesul pentru oră. În aceste situaţii, învăţătorul opreşte explicaţiile şi execută unul, două exerciţii de atenţie, combinate cu mişcări ale braţelor, picioarelor, a întregului corp etc. Sunt mai eficiente şi mai atractive dacă sunt însoţite de muzică şi versuri adecvate.

2.1.d. RECREAŢIA (PAUZA) ORGANIZATĂ

În şcolile ce posedă spaţiu mare, vizibil, se pot organiza, în pauza mare, diferite jocuri de mişcare, fără a exista pericolul de accidente. Activitatea se poate înfăptui cu clasa condusă de propriul învăţător, iar la nivel de şcoală — cu învăţătorul (profesorul) de servici sau cu profesorul de educaţie fizică, participând toţi învăţătorii. De cele mai multe ori se organizează jocuri muzicale, de atenţie, care au menirea să-i activizeze pe copii pentru orele care urmează. Nu sunt indicate ştafete bazate pe alergare, sărituri, care pot să-i obosească pe copii, să-i expună accidentelor, ţinând seama şi de faptul că nu au echipament adecvat.

Scanned with OKEN Scanner

2.1.e. ACTIVITATEA INDEPENDENTĂ A ELEVULUI

Elevul își continuă activitatea de educație fizică acasă prin:
— gimnastica de înviorare (efectuată dimineața sau înaintea începerii pregătirii lecțiilor pentru a doua zi)
— repetarea unor exerciții pentru dezvoltarea fizică generală, însușirea unor deprinderi, la recomandarea învățătorului
— practicarea unui sport de performanță la un club sportiv (unde e cazul)
— repetarea unor exerciții ce pot preveni sau corecta unele atitudini (deficiențe motorii) ale corpului, la recomandarea învățătorului sau a medicului de specialitate

2.2. ACTIVITĂȚI COMPEȚITIONALE

În fiecare școală trebuie să existe un calendar competițional al activităților organizate pe cicluri de învățământ, pe ramuri de sport cu etape: locale, județene, naționale. Astfel se pot organiza competiții la toate ramurile sportive, în funcție de aptitudinile învățătorului sau a profesorului de educație fizică, de baza materială existentă în școală, de sezon, de tradițiile școlii etc.

— la atletism
  — «crosul bobocilor»
  — «ziua alergărilor» (viteză, rezistență, ștafete)
  — «ziua aruncărilor» (oină)
  — «ziua săriturilor» (lungime de pe loc, cu elan, înălțime)
  — «cupa de toamnă», «zilele școlii», «1 iunie» etc.
— un joc sportiv — «cupa piticilor», «cupa claselor primare», «cupa 1 iunie»
— sporturi de iarnă — «săniuța de argint», «patina fermecată»
— șah — «călușul de argint»
— tenis de masă — «paleta de argint»
— gimnastică — «micul gimnast», «cupa școlilor primare»

2.3. ACTIVITĂȚI TURISTICE

Se pot organiza:
— plimbări — în parcuri, grădini, împrejurimile cartierului, localității, muzee, case memoriale, obiective industriale etc.
— drumeții — cu parcurgere 3—5 km de jos, de durata unei jumătăți de zi (pentru clasele I—II) și 10—15 km, pe durata unei zile

Scanned with OKEN Scanner

(pentru clasele III—IV), având ca scop vizitarea orașului, împrejurimilor lui, vizitarea de obiective istorice, geografice, cunoașterea mediului înconjurător, alte teme propuse

— excursii — organizate pe o durată mai mare de o zi și la o distanță mai mare de localitate, având ca temă: vizitatea unor obiective instructiv-educative (muzee, case memoriale, monumente istorice, șantiere arheologice, tabere de sculptură, obiective economice, târguri etc.).

2.4. SERBĂRI ȘCOLARE

Se pot organiza:

— dansuri — moderne, tematice, populare, clasice etc.

— ansambluri de gimnastică — acrobatică, ritmică; simple și cu obiect etc.

Aceste activități se organizează de obicei cu prilejul sărbătoririi unor evenimente din viața clasei, a școlii, evocând un poet, un scriitor, un om de știință, o aniversare a școlii, a orașului, a țării în funcție de talentul și priceperea învățătorului, descoperind în același timp copii talentați ce pot fi orientați spre cluburile copiilor.

3. Sugestii privind organizarea lecțiilor de educație fizică simultan cu două sau mai multe clase

Invățământul simultan se poate organiza la două sau mai multe clase sub conducerea unui singur învățător. Dacă se pot organiza lecții la diferite obiecte sau la același obiect, la toate clasele, lecția de educație fizică nu poate fi desfășurată simultan cu alt obiect, însă dificultatea organizării ei crește. In primul rând, lucrul cu patru clase cu nivel de pregătire diferit necesită o planificare foarte bună a lecției de educație fizică. Este necesară alternarea muncii directe cu elevii unei clase cu activitatea independentă a elevilor celeilalte clase, fie pe parcursul întregii lecții, fie numai în anumite momente ale ei. Invățătorul care predă la clasa I va lucra cu ei direct, având în vedere dificultățile pe care le întâmpină elevii la această vârstă la învățare și mai ales la integrarea în programul școlar. Elevii de la celelalte clase trebuie obișnuiți și pregătiți pentru a lucra independent, să aibă formate unele deprinderi și obișnuințe de autoorganizare și metodologice. Structura lecției de educație fizică la simultan diferă de structura unei lecții obișnuite, succesiunea verigilor fiind însă aceeași. Conținutul însă poate să difere parțial sau total. Primele verigi pot avea același conținut pentru toți elevii.

Scanned with OKEN Scanner

Temele lecției pot fi comune, diferind dozarea efortului (durată, număr de repetări, distanțe) sau diferite (o clasă având temă de învățare, cealaltă clasă având o temă de repetare, consolidare etc.). Dacă învățătorul își propune să realizeze teme comune cu ambele clase, atunci este necesar ca elevii să fie distribuiți în grupe omogene ca dezvoltare și posibilități fizice, iar dozarea să fie stabilită în raport cu nivelul de pregătire și gradul de instruire motrică. Se poate realiza cu o grupă tema de învățare, în timp ce cealaltă repetă tema însușită în lecțiile anterioare. În timpul predării învățătorul trebuie să fie explicit, clar, concis, demonstrațiile să reflecte realitatea, să urmărească execuția corectă a elevilor. Când ambele clase sau toate patru repetă aceeași acțiune învățătorul e obligat să supravegheze mai mult clasa sau grupa care execută mai greu. El poate fi ajutat de elevi bine pregătiți în acest scop.

4. Sugestii privind organizarea lecțiilor de educație fizică în sala de clasă sau în locuri improvizate

Se știe că majoritatea școlilor generale sunt lipsite de săli de sport, iar învățătorul este pus în situația de a desfășura pe timp nefavorabil (ploaie, frig, ger etc.) lecțiile de educație fizică în sala de clasă, pe holuri, culoare sau în alte locuri improvizate. În aceste situații ne întâlnim cu patru modalități de desfășurare a lecțiilor de educație fizică:

1. încălzirea aparatului locomotor afară, cu mijloace specifice anotimpului rece (exerciții dinamice) și continuarea lecției în interior
2. desfășurarea primei părți a lecției în interior și continuarea ei în aer liber (poate apărea riscul îmbolnăvirii, copiii fiind transpirați)
3. desfășurarea întregii lecții în interior
4. desfășurarea întregii lecții în aer liber.

Învățătorul trebuie să cunoască bine formele de organizare a colectivului de elevi (pe grupe, ateliere, perechi etc.), manevrarea lor corectă, rapidă, să-și dozeze bine efortul, să-și aleagă metodele, mijloacele cele mai adecvate, să stăpânească colectivul, să fie ferm, explicit, înțeles de copii.

Organizarea lecțiilor de educație fizică în sală de clasă este foarte bine tratată în lucrarea «Lecții de educație fizică în sala de clasă» de Dan Guțiu, apărută la Editura «Sport — Turism» — București, 1977.

Scanned with OKEN Scanner

IV. PARTICULARITĂȚILE PROGRAMĂRII CONȚINUTULUI EDUCAȚIEI FIZICE LA CLASELE I—IV

1. Programarea didactică

se referă la sistematizarea în perspectivă a conținutului obiectului educație fizică, în funcție de scopul urmărit și de particularitățile somato-funcționale ale colectivului cu care se lucrează. La realizarea acestui obiectiv vine în sprijin programa școlară de învățământ, care este structurată pe obiective, sarcini, scopuri, mijloace de realizare, ani de studiu. Programa de educație fizică va fi adaptată de către învățător la condițiile materiale existente în școală, condițiile atmosferice, precum și la particularitățile colectivului de elevi (vârstă, nivel de pregătire, calități native etc.).

2. Realizarea planificării

Planificarea se elaborează anual sau trimestrial, având la bază:
— planul de învățământ
— structura anului școlar
— programa școlară
— condițiile materiale
— nivelul de pregătire al colectivului de elevi (ani de studiu)
— obiectivele urmărite

3. Planul calendaristic

se întocmește trimestrial, pentru fiecare clasă sau an de studiu, cuprinzând un sistem de lecții, ale căror obiective sunt stabilite în funcție de condițiile mai sus menționate. Planul calendaristic cuprinde următoarele elemente:
— clasa, trimestrul, anul școlar
— obiectivele urmărite
— probele de control și data trecerii lor
— conținutul lecțiilor
— sisteme de acționare
— observații

Să încercăm a prezenta un model de planificare calendaristică pentru ciclul gimnazial, având la bază programa de educație fizică din perioada de tranziție. În această planificare au fost fixate alte probe de control decât cele cunoscute, considerându-le mai ușoare, dar și mai eficiente. Bineânțeles, este doar o părere ce poate fi combătută și chiar îmbunătățită prin contribuția fiecăruia dintre noi.

Scanned with OKEN Scanner

PLAN CALENDARISTIC

Clasa I — trimestrul I — 42 ore — 3 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Exerciţii de front şi formaţii (adunare, aliniere, poziţii de «drepţi», «pe loc repaus», întoarceri, mers, opriri, alergare)
2. Alergare de viteză pe 25 m

Săptămâna	Nr. lecţiei	Conţinutul lecţiilor	Sisteme de acţionare	Observaţii
1	2	3	4	5
I.	1.	1. câteva cuvinte privind importanţa activităţii de educaţie fizică, recomandări privind echipamentul pentru orele de educaţie fizică 2. protecţia muncii — prezentarea regulilor de practicare a educaţiei fizice, de comportare a elevilor pe teren sau în sala de educaţie fizică, pericolele de accidentare la care pot fi expuşi 3. jocuri dinamice		
	2.	1. adunarea pe un rând (alinierea după înălţime, de la dreapta, la stânga) — recunoaşterea locului în formaţie a vecinilor — împrăştierea şi revenirea în formaţii de adunare pe un rând 2. învăţarea poziţiilor de bază: stând, depărtat stând, ghemuit, stând în poziţia de «drepţi», «pe loc repaus» 3. jocuri dinamice		
	3.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 2		
II.	4.	1. adunare, aliniere, salut, repetarea poziţiilor «drepţi», «pe loc repaus» 2. învăţarea întoarcerilor prin săritură spre direcţiile indicate (gard, perete etc.)		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
		3. învăţarea poziţiilor braţelor — înainte, înapoi, lateral, sus, jos, mâinile la piept, pe şold, la ceafă, la spate 4. mers în şir câte unul, cu respectarea intervalului 5. jocuri dinamice		
	5.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 4		
	6.	1. exerciţii de front şi formaţii învăţate — repetare 2. mers în şir câte unul, câte doi, opriri 3. alergare în şir câte unul, câte doi, opriri 4. jocuri dinamice		
III.	7.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 6		
	8.	1. repetarea exerciţiilor de front şi formaţii învăţate 2. mersul pe loc şi oprirea la comandă, trecerea din mers în alergare şi invers 3. mers şi alergare cu trecere peste obstacole (bastoane, cuburi etc.) 4. învăţarea unor exerciţii pentru braţe, picioare, trunchi, abdomen, spate 5. jocuri dinamice		
	9.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 8		
IV.	10.	1. exerciţii de front şi formaţii — repetare 2. variaţii de mers (normal, pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit), cu trecere în alergare 3. complex de exerciţii pentru dezvoltarea fizică generală 4. jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	11.	1. repetarea conținutului lecției nr. 10		
	12.	1. exerciții de front și formații — repetare 2. complex de exerciții pentru dezvoltarea fizică generală 3. variante de mers și alergare — repetare 4. sărituri — pe un picior, pe ambele picioare — învățare 5. ștafete aplicative		
V.	13.	1. repetarea conținutului lecției nr. 12		
	14.	1. exerciții de front și formații — repetare 2. opriri din mers, trecere din mers în alergare — consolidare 3. alergare de viteză pe 25 m 4. jocuri dinamice		
	15.	1. repetarea conținutului lecției nr. 14		
VI.	16.	1. normă de control — exerciții de front și formații 2. jocuri dinamice		
	17.	1. alergare de viteză pe 25 m — start din picioare 2. jocuri dinamice		
	18.	1. repetarea conținutului lecției nr. 17		
VII.	19.	1. repetarea conținutului lecției nr. 17		
	20.	1. alergare de viteză de distanța de 25 m — consolidare, pregătire pentru norma de control 2. jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	21.	1. repetarea conținutului lecției nr. 20		
VIII.	22.	1. normă de control — alergare de viteză pe 25 m 2. jocuri dinamice		
	23.	1. mers în cadență cu accentuarea ritmului prin bătăi din palme 2. săritură în lungime de pe loc — învățare 3. ștafete aplicative		
	24.	1. repetarea conținutului lecției nr. 23		
IX.	25.	1. săritură în lungime de pe loc — repetare 2. ștafete aplicative		
	26.	1. aruncarea (azvârlirea) mingii, de pe loc (plastic, oină, tenis etc.) — învățarea mișcării brațului 2. săritură în lungime de pe loc — repetare 3. ștafete aplicative		
	27.	1. repetarea conținutului lecției nr. 26		
X.	28.	1. mers în echilibru pe o suprafață delimitată pe sol între două linii, apoi pe o linie trasată pe sol 2. jocuri dinamice		
	29.	1. repetarea conținutului lecției nr. 28		
	30.	1. mers în echilibru pe partea lată a băncii de gimnastică — brațele lateral 2. ștafete aplicative		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
XI.	31.	1. repetarea conținutului lecției nr. 30		
	32.	1. mers în echilibru pe partea lată a băncii de gimnastică, cu îngreuieri — transport minge medicinală, o carte pe cap, câte o minge în fiecare mână etc. 2. ștafete aplicative		
	33.	1. repetarea conținutului lecției nr. 32		
XII.	34.	1. tracțiuni în brațe la banca de gimnastică (învățare) 2. ștafete aplicative		
	35.	1. repetarea conținutului lecției numărul 34		
	36.	1. elemente de târâre — în patru labe, pe genunchi și pe palme, pe genunchi și coate — învățare 2. ștafete aplicative		
XIII.	37.	1. repetarea conținutului lecției nr. 36		
	38.	1. transport de greutăți (mingi medicinale, mingi S.U.V.A., haltere etc.) — învățare 2. ștafete aplicative		
	39.	1. cățărare la scara fixă — învățare 2. ștafete aplicative		
XIV.	40.	1. parcurs aplicativ folosind elemente de echilibru, cățărare, tracțiuni, târâre, transport de greutăți — învățare 2. învățarea pasului «Hora Unirii»		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	41.	1. repetarea conținutului lecției nr. 40		
	42.	1. normă de control pentru restanțieri 2. încheierea situației 3. recomandări pentru vacanță		

IMPORTANT

La rubrica «sistemul de acționare» se vor trece doar simbolurile anexelor ce cuprind mijloacele specifice fiecărui obiectiv. Exemplu: anexa 1 va cuprinde sisteme de acționare pentru însușirea exercițiilor de front și formații. In planul calendaristic vom trece doar simbolul anexei-Al- ex. 1, 2, 3,....în dreptul temei ce se referă la însușirea obiectivelor de front și formații. Așa se procedează cu toate temele, trecând în dreptul lor numărul anexei ce cuprinde exercițiile respective și numărul sau numerele exercițiilor folosite.

PLAN CALENDARISTIC

Clasa a II a — trimestrul I — 28 ore — 2 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Alergare de viteză pe distanța de 30 m
2. Săritura în lungime de pe loc (se poate înlocui cu săritura în lungime cu elan)

Săptămâna	Nr. lecției	Conținutul lecțiilor	Sisteme de acționare	Observații
1	2	3	4	5
I.	1.	1. protecția muncii la orele de educație fizică 2. recomandări privind desfășurarea orelor, a echipamentului necesar 3. evidența scutiților medicali 4. reorganizarea colectivului de elevi 5. exerciții de front și formații 6. jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	2.	1. exerciţii de front şi formaţii (adunare, aliniere, salut, întoarceri de pe loc) — mers în coloană câte unul, mers cu schimbarea direcţiei de deplasare — la semnal — mers în cadenţă cu accentuarea bătăii cu piciorul stâng, simultan cu bătaia din palme — mers în figuri (şerpuit, zigzag, pe diagonală etc.) — alergare în coloană câte unul, întoarcere la semnal, continuarea alergării 2. pregătirea fizică generală — repetarea complexului de exerciţii 3. jocuri dinamice		
II.	3.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 2		
	4.	1. exerciţii de front şi formaţii — repetare 2. alergare de viteză pe 30 m — start din picioare, accent pe mişcarea braţelor, alergare pe pingea — învăţare 3. ştafete aplicative		
III.	5.	1. exerciţii de front şi formaţii — oprire în doi timpi, formarea coloanei de gimnastică câte patru şi desfăşurarea ei 2. alergare de viteză pe 30 m — accent pe pasul accelerat 3. ştafete aplicative		
	6.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 5		
IV.	7.	1. exerciţii de front şi formaţii — învăţarea unui complex de exerciţii cu bastoane 2. alergare de viteză pe 30 m — repetare 3. ştafete aplicative		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	8.	1. repetarea conținutului lecției nr. 7		
V.	9.	1. exerciții de front și formații — variante de mers — pe vârfuri, pe călcâie, cu pas adăugat, cu pas încrucișat, variante de alergare — cu joc de gleznă, cu genunchii sus, cu pendularea gambei înapoi 2. alergare de viteză pe 30 m — consolidare 3. ștafete aplicative		
	10.	1. probă de control: alergare de viteză pe distanța de 30 m 2. jocuri dinamice		
VI.	11.	1. exerciții de front și formații — repetare 2. săritură în lungime de pe loc — accent pe elan 3. ștafete aplicative		
	12.	1. repetarea conținutului lecției nr. 11		
VII.	13.	1. exerciții de front și formații 2. săritură în lungime de pe loc — consolidare 3. ștafete aplicative		
	14.	1. repetarea conținutului lecției nr. 13		
VIII.	15.	1. Săritură în lungime de pe loc — pregătire pentru norma de control 2. jocuri dinamice		
	16.	1. probă de control — săritură în lungime de pe loc 2. jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
IX	17.	1. aruncarea (azvârlirea) mingii de pe loc (tenis, oină) — accent pe acțiunea brațului 2. alergare de durată (1, 2, minute) 3. jocuri dinamice		
	18.	1. repetarea conținutului lecției nr. 17		
X.	19.	1. aruncarea și prinderea unei mingi de plastic—învățare 2. alergare de durată (1—2 min) 3. jocuri dinamice		
	20.	1. repetarea conținutului lecției nr. 19		
XI.	21.	1. mers în echilibru pe sol, pe partea lată a băncii de gimnastică — repetare 2. ștafete aplicative		
	22.	1. mers în echilibru pe banca de gimnastică cu sarcini suplimentare (întoarceri la capătul băncii, opriri, ghemuiri, transport de greutăți) 2. ștafete aplicative		
XII	23.	1. tracțiuni la banca de gimnastică așezată orizontal, suspendată cu un capăt pe scara fixă 2. ștafete aplicative		
	24.	1. cățărare la scara fixă — repetare 2. ștafete aplicative		
XIII.	25.	1. elemente de târâre — repetare 2. ștafete aplicative		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	26.	1. parcurs aplicativ cu elemente de echilibru, târâre, cățărare, transport de greutăți 2. pasul de horă — învățare		
XIV.	27.	1. repetarea conținutului lecției nr. 26		
	28.	1. normă de control pentru restanțieri 2. încheierea situației 3. recomandări pentru vacanță		

PLAN CALENDARISTIC

Clasa a III a — trimestrul I — 28 ore — 2 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Alergare de viteză pe distanța de 30 m
2. Săritura în lungime de pe loc (se poate înlocui cu săritura în lungime cu elan)

Săptămâna	Nr. lecției	Conținutul lecțiilor	Sisteme de acționare	Observații
1	2	3	4	5
I.	1.	1. protecția muncii privind desfășurarea orelor de educație fizică 2. precizări privind desfășurarea orelor de educație fizică, echipamentul sportiv 3. evidența scutiților medicali 4. exerciții de front și formații 5. jocuri dinamice		
	2.	1. variante de mers: simplu, pe vârfuri, pe călcâie, ghemuit, fandat, cu pas adăugat, cu pas încrucișat — repetare 2. variante de alergare: normală, cu joc de glezne, cu genunchii sus, cu pendularea gambei înapoi, cu pas adăugat, cu pas încrucișat, pas săltat — repetare 3. jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
II.	3.	1. repetarea conținutului lecției nr. 2		
	4.	1. prinderea și pasarea mingii — repetare 2. alergare de viteză pe distanța de 30 m 3. ștafete aplicative		
III.	5.	1. prinderea și pasarea mingii din alergare 2. alergare pe distanța de 30 m cu start din picioare — accent pe pasul accelerat 3. jocuri dinamice		
	6.	1. repetarea conținutului lecției nr. 5		
IV.	7.	1. conducerea mingii (dribling) din mers, din alergare — învățare 2. alergare de viteză pe distanța de 30 m — consolidare 3. ștafete aplicative		
	8.	1. repetarea conținutului lecției nr. 7		
V.	9.	1. normă de control — alergare de viteză pe 30 m 2. jocuri dinamice		
	10.	1. săritură în lungime de pe loc (cu deplasări înainte, înapoi, lateral, cu desprindere și aterizare pe ambele picioare) 2. prinderea, pasarea și conducerea mingii, de pe loc și din deplasare — repetare 3. alergare de durată (1—3 min) 4. jocuri dinamice		
VI.	11.	1. repetarea conținutului lecției nr. 10		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	12.	1. săritură înainte peste obstacole (bastoane, cuburi), cu desprindere şi aterizare pe ambele picioare 2. aruncarea (azvârlirea) de la umăr cu o mână a unei mingi (oină, plastic, handbal etc.) 3. jocuri dinamice cu mingea 4. alergare de durată pe distanţa de 300—600 m		
VII.	13.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 12		
	14.	1. săritură în lungime de pe loc sub formă de concurs 2. aruncarea mingii cu o mână de la umăr (oină, plastic) 3. jocuri dinamice cu mingea care să vizeze prinderea, pasarea şi aruncarea mingii 4. alergare de durată pe distanţa de 300—600 m		
VIII.	15.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 14		
	16.	1. probă de control — săritură în lungime de pe loc 2. jocuri dinamice cu mingea		
IX.	17.	1. mers în echilibru pe sol, pe banca de gimnastică (pe partea lată, pe partea îngustă), cu sarcini suplimentare 2. complex de exerciţii pentru dezvoltarea generală a forţei — circuit 3. jocuri dinamice		
	18.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 17		
X.	19.	1. elemente de târâre — în patru labe, pe coate şi genunchi, numai cu ajutorul braţelor etc. 2. dezvoltarea forţei generale — circuit		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	20.	1. repetarea conținutului lecției nr. 19		
XI.	21.	1. cățărare — la scara fixă, portic de gimnastică, scară marinărească, frânghie 2. jocuri dinamice 3. dezvoltarea forței generale — circuit		
	22.	1. repetarea conținutului lecției nr. 21		
XII.	23.	1. transport de greutăți — individual (mingi medicinale, mingi S.U.V.A., cuburi etc.) și colectiv — (saltele, bănci gimnastică, capră etc.) 2. ștafete aplicative 3. dezvoltarea forței generale — circuit		
	24.	1. repetarea conținutului lecției nr. 23		
XIII.	25.	1. parcurs aplicativ folosind elemente de echilibru, târâre, cățărare, transport de greutăți 2. jocuri dinamice 3. dezvoltarea forței generale — circuit		
	26.	1. repetarea conținutului lecției nr. 25		
XIV.	27.	1. normă de control pentru restanțieri 2. jocuri dinamice		
	28.	1. încheierea situației 2. recomandări pentru vacanță		

Scanned with OKEN Scanner

PLAN CALENDARISTIC

Clasa a IV a — trimestrul I — 28 ore — 2 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Alergare de viteză pe distanța de 30 m
2. Săritura în lungime de pe loc (se poate înlocui cu săritura în lungime cu elan)

Săptămâna	Nr. lecției	Conținutul lecțiilor	Sisteme de acționare	Observații
1	2	3	4	5
I.	1.	1. protecția muncii la orele de educație fizică 2. recomandări privind desfășurarea orelor, echipamentul necesar 3. evidența scutiților medicali 4. exerciții de front și formații 5. jocuri dinamice		
	2.	1. exerciții de front și formații (adunare, aliniere, raport, întoarceri, opriri), variante de mers și alergare 2. jocuri dinamice		
II.	3.	1. alergare de viteză pe distanța de 30 m 2. prinderea și pasarea mingii de pe loc și alergare 3. jocuri dinamice		
	4.	1. repetarea conținutului lecției nr. 3		
III.	5.	1. alergare de viteză pe distanța de 30 m 2. conducerea mingii din mers și alergare 3. jocuri dinamice 4. alergare de durată 300—600 m		
	6.	1. repetarea conținutului lecției nr. 5		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
IV.	7.	1. alergare de viteză pe distanța de 30 m 2. conducerea mingii printre obstacole 3. jocuri dinamice 4. alergare de durată 300—600 m		
	8.	1. repetarea conținutului lecției nr. 7		
V.	9.	1. probă de control — alergare de viteză pe 30 m 2. jocuri dinamice		
	10.	1. săritură în lungime de pe loc cu deplasări înainte, înapoi, cu desprindere și aterizare pe ambele picioare 2. prinderea, pasarea și conducerea mingii 3. jocuri dinamice cu mingea 4. alergare de durată 600 m		
VI.	11.	1. repetarea conținutului lecției nr. 10		
	12.	1. săritură în lungime de pe loc — consolidare 2. aruncarea mingii de oină de pe loc — învățare 3. jocuri dinamice 4. alergare de durată		
VII.	13.	1. repetarea conținutului lecției nr. 12		
	14.	1. săritură în lungime de pe loc sub formă de concurs 2. aruncarea mingii de oină de pe loc — repetare 3. jocuri dinamice 4. alergare de durată		
VIII.	15.	1. repetarea conținutului lecției nr. 14		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	16.	1. probă de control: săritura în lungime de pe loc 2. jocuri dinamice		
IX.	17.	1. mers în echilibru pe partea lată, pe partea îngustă a băncii de gimnastică, simplu şi cu îngreuieri 2. ştafete aplicative 3. dezvoltarea forţei generale — circuit		
	18.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 17		
X.	19.	1. elemente de târâre: pe palme şi genunchi, pe antebraţe (coate) şi genunchi, numai cu ajutorul palmelor, cu braţ şi picior opus etc. 2. ştafete aplicative 3. dezvoltarea forţei generale — circuit		
	20.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 19		
XI.	21.	1. elemente de căţărare: la scara fixă, scară marinărească, portic de gimnastică, frânghie etc. 2. ştafete aplicative 3. dezvoltarea forţei generale — circuit		
	22.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 21		
XII.	23.	1. transport de greutăţi — mingi medicinale, haltere, aparate de gimnastică etc. 2. ştafete aplicative 3. dezvoltarea forţei generale — circuit		
	24.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 23		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
XIII.	25.	1. parcurs aplicativ cu elemente de echilibru, cățărare, târâre, escaladare, transport de greutăți 2. dezvoltarea generală a forței — circuit 3. pași de dans clasic — vals, tangou		
	26.	1. repetarea conținutului lecției nr. 25		
XIV.	27.	1. normă de control pentru restanțieri 2 jocuri dinamice		
	28.	1. încheierea situației 2. jocuri dinamice 3. recomandări pentru vacanță		

PLAN CALENDARISTIC

Clasa I — trimestrul II — 33 ore — 3 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Executarea corectă a elementelor învățate din gimnastica acrobatică și gimnastica ritmică
2. Săritura în adâncime, cu extensie, de pe banca de gimnastică

Săptămâna	Nr. lecției	Conținutul lecțiilor	Sisteme de acționare	Observații
1	2	3	4	5
I.	1.	1. protecția muncii la folosirea aparatelor de gimnastică 2. gimnastica acrobatică — cumpăna pe un genunchi — învățare 3. jocuri dinamice		
	2.	1. gimnastica acrobatica — cumpăna pe un genunchi — repetare 2. gimnastica ritmică — întoarcere prin pași succesivi — învățare 3. jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	3.	1. repetarea conținutului lecției nr. 2		
II.	4.	1. gimnastica acrobatică — cumpănă pe un genunchi — repetare — semisfoara — învățare 2. gimnastica ritmică — întoarcere cu pași succesivi — repetare 3. jocuri dinamice		
	5.	1. repetarea conținutului lecției nr. 4		
	6.	1. gimnastica acrobatică — legarea celor două elemente: cumpăna pe un genunchi și semisfoara 2. gimnastica ritmică — întoarcere prin pași succesivi — repetare — pas adăugat și adăugat de horă — învățare 3. jocuri dinamice		
III.	7.	1. repetarea conținutului lecției nr. 6		
	8.	1. gimnastica acrobatică — repetarea elementelor învățate — rostogoliri laterale din culcat dorsal — învățare 2. gimnastică ritmică — pas adăugat — repetare 3. jocuri dinamice		
	9.	1. repetarea conținutului lecției nr. 8		
IV.	10.	1. gimnastica acrobatică — rostogoliri din ghemuit în ghemuit înainte — învățare — repetarea elementelor învățate 2. gimnastică ritmică — repetarea elementelor învățate 3. jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	11.	1. repetarea conținutului lecției nr. 10		
	12.	1. repetarea conținutului lecției nr. 10		
V.	13.	1. gimnastică acrobatică — repetarea elementelor învățate 2. gimnastică ritmică — repetarea elementelor învățate 3. jocuri dinamice		
	14.	1. repetarea conținutului lecției nr. 13		
	15.	1. încercări de a alcătui un exercițiu acrobatic cu ajutorul elementelor învățate. Ex: — drepți, întoarcere prin pași succesivi, oprire, ghemuit, rostogolire din ghemuit în ghemuit înainte, revenire în culcat dorsal, rostogolire laterală, revenire în stând pe genunchi, sprijin pe palme, cumpănă pe un genunchi. semisfoară, brațele lateral sau coroană deasupra capului 2. jocuri dinamice		
VI.	16.	1. repetarea conținutului lecției nr. 15		
	17.	1. repetarea conținutului lecției nr. 15		
	18.	1. repetarea conținutului lecției nr. 15		
VII.	19.	1. exercițiul acrobatic — consolidare — pregătire pentru norma de control 2. jocuri dinamice		
	20.	1. normă de control: exercițiul acrobatic alcătuit din elementele acrobatice învățate 2. jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	21.	1. săritură în adâncime de pe banca de gimnastică — aterizare — învățare 2. jocuri dinamice		
VIII.	22.	1. repetarea conținutului lecției nr. 21		
	23.	săritură în adâncime de pe banca de gimnastică — extensia trunchiului — învățare 2. jocuri dinamice		
	24.	1. repetarea conținutului lecției nr. 23		
IX.	25.	1. săritură în adâncime de pe banca de gimnastică — consolidare — pregătire pentru norma de control 2. mers în echilibru pe partea lată a băncii de gimnastică, simplu și cu îngreuieri 3. Ștafete aplicative		
	26.	1. repetarea conținutului lecției nr. 25		
	27.	1. normă de control — săritură în adâncime de pe banca de gimnastică, cu extensia corpului 2. jocuri dinamice		
X.	28.	1. elemente de târâre — repetare 2. ștafete aplicative 3. dezvoltarea generală a forței		
	29.	1. elemente de cățărare — repetare 2. dezvoltarea generală a forței 3. jocuri dinamice		
	30.	1. transport de greutăți — repetarea procedeelor cunoscute		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
		2. ştafete aplicative 3. dezvoltarea generală a forţei		
XI.	31.	1. parcurs aplicativ alcătuit din elemente de echilibru, târâre, cățărare, transport de greutăţi 2. dezvoltarea generală a forţei		
	32.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 31		
	33.	1. încheierea situaţiei 2. jocuri dinamice 3. recomandări pentru vacanţă		

PLAN CALENDARISTIC

Clasa a II a — trimestrul II — 22 ore — 2 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Exerciţiu acrobatic alcătuit din elementele acrobatice învăţate
2. Săritură în adâncime, cu extensia corpului, de pe capacul de ladă

Săptămâna	Nr. lecţiei	Conţinutul lecţiilor	Sisteme de acţionare	Observaţii
1	2	3	4	5
I.	1.	1. măsuri de protecţia muncii la folosirea aparatelor de gimnastică 2. gimnastica acrobatică — elementele învăţate în clasa I — cumpăna pe un genunchi, semisfoară, rostogolire laterală, rostogolire din ghemuit în ghemuit, înainte — repetare 3. gimnastica ritmică — întoarcere cu paşi succesivi, pas alăturat (adăugat) — repetare 4. jocuri dinamice		
	2.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 1		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
II.	3.	1. gimnastica acrobatică — cumpăna pe un picior — învățare, repetarea elementelor învățate 2. gimnastica ritmică — balansări de brațe și picioare — învățare 3. jocuri dinamice		
	4.	1. repetarea conținutului lecției nr. 3		
III.	5.	1. gimnastica acrobatică — rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit — învățare 2. gimnastica ritmică — elementele învățate — repetare 3. jocuri dinamice		
	6.	1. repetarea conținutului lecției nr. 5		
IV.	7.	1. gimnastică acrobatică — rostogoliri din ghemuit în ghemuit înainte, înapoi — repetare, sfoara — învățare 2. gimnastica ritmică — elementele învățate — repetare 3, jocuri dinamice		
	8.	1. repetarea conținutului lecției nr. 7		
V.	9.	1. gimnastica acrobatică — repetarea elementelor învățate — podul de jos — învățare 2. gimnastica acrobatică — elementele învățate — repetare 3. jocuri dinamice		
	10.	1. repetarea elementelor din gimnastica acrobatică		
VI.	11.	1. legarea elementelor din gimnastica ritmică și acrobatică: cumpănă pe un picior, revenire, întoarcere cu pași succesivi cu val de brațe,		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
		ghemuit, rostogolire înainte, înapoi, cumpănă pe un genunchi, semisfoară, revenire în culcat dorsal, rostogolire laterală, podul de jos, sfoara, brațele lateral 2. jocuri dinamice		
	12.	1. repetarea conținutului lecției nr. 11		
VII.	13.	1. consolidarea exercițiului acrobatic — pregătire pentru norma de control 2. jocuri dinamice		
	14.	1. normă de control: exercițiul acrobatic 2. jocuri dinamice		
VIII.	15.	1. săritura în adâncime, cu extensia corpului, de pe capacul de ladă — săritură în ghemuit pe capac — învățare 2. mers în echilibru pe partea lată, pe partea îngustă a băncii de gimnastică, simplu și cu îngreuieri (ghemuiri, întoarceri, cumpănă pe un picior, pe un genunchi) 3. ștafete aplicative		
	16.	1. repetarea conținutului lecției nr. 15		
IX.	17.	1. săritură în adâncime, cu extensia corpului, de pe capacul de ladă — aterizare în ghemuit — învățare 2. elemente de târâre — toate procedeele cunoscute 3. ștafete aplicative		
	18.	1. repetarea conținutului lecției nr. 17		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
X.	19.	1. săritură în adâncime, cu extensia corpului, de pe capacul de ladă — consolidare 2. elemente de cățărare — toate procedeele cunoscute 3. jocuri dinamice		
	20.	1. normă de control: săritură în adâncime de pe capacul de ladă, cu extensia corpului 2. parcurs aplicativ alcătuit din elemente de echilibru, târâre, cățărare, tracțiuni, transport de greutăți		
XI.	21.	1. normă de control pentru restanțieri 2. parcurs aplicativ		
	22.	1. încheierea situației 2. jocuri dinamice 3. recomandări pentru vacanță		

PLAN CALENDARISTIC

Clasa a III a — trimestrul II — 22 ore — 2 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Exercițiu acrobatic alcătuit din elementele învățate
2. Săritură în ghemuit pe ladă (3—4 cutii), aterizare prin extensie

Săptămâna	Nr. lecției	Conținutul lecțiilor	Sisteme de acționare	Observații
1	2	3	4	5
I.	1.	1. protecția muncii la folosirea aparatelor de gimnastică 2. gimnastică ritmică — întoarceri prin pași succesivi, valuri de brațe, de trunchi, balansări de brațe și picioare — repetare		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
		3. gimnastica acrobatică — cumpănă pe un genunchi, semisfoară, rostogoliri din ghemuit în ghemuit înainte, înapoi, sfoara — repetare 4. jocuri dinamice		
	2.	1. repetarea conținutului lecției nr. 1		
II.	3.	1. gimnastică ritmică — pas schimbat — învățare 2. gimnastică acrobatică — stînd pe omoplați — învățare 3. jocuri dinamice		
	4.	1. repetarea conținutului lecției nr. 3		
III.	5.	1. gimnastică ritmică — repetarea elementelor învățate 2. gimnastică acrobatică — legarea elementelor: cumpănă pe un picior, ghemuit, rostogolire înainte în ghemuit, stând pe omoplați, podul de jos 3. jocuri dinamice		
	6.	1. repetarea conținutului lecției nr. 5		
IV.	7.	1. gimnastică ritmică — repetarea elementelor învățate 2. gimnastică acrobatică — rostogolire înapoi depărtat — învățare 3. jocuri dinamice		
	8.	1. repetarea conținutului lecției nr. 7		
V.	9.	1. gimnastică ritmică — pași de vals — învățare 2. gimnastică acrobatică — rostogolire înainte depărtat — învățare 3. jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	10.	1. repetarea conținutului lecției nr. 9		
VI.	11.	1. gimnastică ritmică — pas de vals cu val de brațe 2. gimnastică acrobatică — alcătuirea unui exercițiu acrobatic cu elementele învățate, ex.: pași de vals cu val de brațe, oprire, cumpănă pe un picior, pașii schimbați, rostogolire înainte ghemuit, înapoi depărtat, săritură dreaptă, cu întoarcere 90°, cu încrucișări de brațe, ghemuit, stând pe omoplați, revenire, podul de jos, revenire, întoarcere în culcat facial, ridicare în șezând pe genunchi, sprijin pe palme, cumpănă pe genunchi, semisfoară, brațele coroană deasupra capului — fetele, lateral — băieții 3. jocuri dinamice		
	12.	1. repetarea conținutului lecției nr. 11		
VII.	13.	1. repetarea conținutului lecției nr. 11		
	14.	1. exercițiul acrobatic — consolidare — pregătire pentru norma de control 2. jocuri dinamice		
VIII.	15.	1. normă de control: exercițiu acrobatic 2. jocuri dinamice		
	16.	1. săritură în ghemuit pe lada de gimnastică, extensia trunchiului, aterizare în ghemuit — învățare 2. mers în echilibru pe partea lată. pe partea îngustă a băncii de gimnastică, simplu și cu îngreuieri 3. ștafete aplicative		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
IX.	17.	1. repetarea conținutului lecției nr. 16		
	18.	1. săritură în ghemuit pe lada de gimnastică (3—4 cutii), extensia trunchiului, aterizare în ghemuit — repetare 2. elemente de târâre — procedeele învățate în clasele anterioare — repetare 3. ștafete aplicative		
X.	19.	1. săritură în ghemuit pe lada de gimnastică — consolidare 2 parcurs aplicativ format din elemente de echilibru, târâre, cățărare, escaladare, transport de greutăți 3. dezvoltarea forței generale — circuit		
	20.	1. normă de control — săritura în ghemuit pe lada de gimnastică, extensia trunchiului, aterizare în ghemuit 2. jocuri dinamice		
XI.	21.	1. parcurs aplicativ 2. normă de control pentru restanțieri 3. dezvoltarea generală a forței — circuit		
	22.	1. încheierea situației 2. jocuri dinamice 3. recomandări pentru vacanță		

Scanned with OKEN Scanner

PLAN CALENDARISTIC

Clasa a IV a — trimestrul II — 22 ore — 2 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Exerciţiu acrobatic alcătuit din elementele învăţate
2. Săritură în depărtat la capră — înălţimea cea mai mică

Săptămâna	Nr. lecţiei	Conţinutul lecţiilor	Sisteme de acţionare	Observaţii
1	2	3	4	5
I.	1.	1. măsuri de protecţia muncii la folosirea aparatelor de gimnastică 2. gimnastică ritmică — val de braţe, balansări de braţe, picioare 3. gimnastică acrobatică — rostogoliri din ghemuit în ghemuit înainte, înapoi, depărtat înainte, înapoi.		
	2.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 1		
II.	3.	1. gimnastică ritmică — poziţia braţelor — învăţare 2. gimnastică arobatică — stând pe omoplaţi cu trecere în cumpănă pe un genunchi — învăţare 3. jocuri dinamice		
	4.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 3		
III.	5.	1. gimnastică ritmică — săritură închisă, deschisă — învăţare 2. gimnastică acrobatică — podul de sus — învăţare 3. jocuri dinamice		
	6.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 5		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
IV.	7.	1. gimnastică ritmică — săritură închisă, deschisă, repetare 2. gimnastică acrobatică — roata laterală — învățare 3. jocuri dinamice		
	8.	1. repetarea conținutului lecției nr. 7		
V.	9.	1. alcătuirea unui exercițiu acrobatic, cu elementele învățate, ex.: săritură închisă, deschisă, oprire, cumpănă pe un picior, revenire, pas schimbat, întoarcere cu spatele la saltea prin săritură dreaptă, rostogolire înapoi în ghemuit, în depărtat, trecere în sfoară, revenire în culcat dorsal, stând pe omoplați cu trecere în cumpănă pe genunchi, semisfoară, ridicare în stând, întoarcere cu învăluire, podul de sus, revenire în stând, roata laterală, poză 2. jocuri dinamice 3. dezvoltarea generală a forței — circuit		
	10.	1. repetarea conținutului lecției nr. 9		
VI.	11.	1. repetarea conținutului lecției nr. 9		
	12.	1. exercițiu acrobatic — consolidare, pregătire pentru normă de control 2. jocuri dinamice 3. dezvoltarea generală a forței — circuit		
VII.	13.	1. repetarea conținutului lecției nr. 12		
	14.	1. normă de control — exercițiu acrobatic 2 jocuri dinamice		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
VIII.	15.	1. săritura în depărtat la capră — învățare 1. jocuri dinamice 3. dezvoltarea generală a forței — circuit		
	16.	1. repetarea conținutului lecției nr. 15		
IX.	17.	1. săritura în depărtat la capră — consolidare 2. parcurs aplicativ cu elemente de echilibru, cățărare, escaladare, târâre, transport de greutăți 3. dezvoltarea generală a forței — circuit		
	18.	1. repetarea conținutului lecției nr. 17		
X.	19.	1. repetarea conținutului lecției nr. 17		
	20.	1. normă de control — săritură în depărtat la capră 2. jocuri dinamice		
XI.	21.	1. normă de control pentru restanțieri 2. jocuri dinamice		
	22.	1. încheierea situației 2. jocuri dinamice 3. recomandări pentru vacanță		

Scanned with OKEN Scanner

PLAN CALENDARISTIC

Clasa I — trimestrul III — 27 ore — 3 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept — de pe loc
2. Alergare de durată 1′′30′ (300—400 m)

Săptămâna	Nr. lecţiei	Conţinutul lecţiilor	Sisteme de acţionare	Observaţii
1	2	3	4	5
I.	1.	1. exerciţii de front şi formaţii 2. prinderea şi pasarea mingii — cu două mâini 3. rostogolirea mingii pe sol		
	2.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 1		
	3.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 1		
II.	4.	1. prinderea şi pasarea mingii cu două mâini la piept, sub formă de coşuleţ (sub minge) 2. jocuri dinamice 3. alergare de durată — 1′		
	5.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 4		
	6.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 4		
III.	7.	1. prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept — învăţare 2. jocuri dinamice cu mingea 3. alergare de durată 300 m		
	8.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 7		
	9.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 7		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
IV.	10.	1. prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept — consolidare — pregătire pentru norma de control 2. jocuri dinamice cu mingea 3. alergare de durată 1'30''		
	11.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 10		
	12.	1. normă de control: prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc 2. jocuri dinamice		
V.	13.	1. dribling multiplu de pe loc — învăţare 2. ştafete aplicative 3. alergare de durată 1'30''		
	14.	1. dribling multiplu executat din mers — învăţare 2. ştafete aplicative 3. alergare de durată 1'30''		
	15.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 14		
VI.	16.	1. prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, executare din mers — învăţare 2. dribling multiplu din mers, repetare 3. ştafete aplicative alergare de durată 300—400 m		
	17.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 16		
	18.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 16		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
VII.	19.	1. săritura în lungime cu elan — acomodarea cu groapa cu nisip 2. dribling multiplu din mers — repetare 3. ştafete aplicative 4. alergare de durată		
	20.	1. săritura în lungime cu elan — elan, bătaie — învăţare 2. jocuri dinamice folosind mingea 3. alergare de durată		
	21.	1. normă de control: alergare de durată 1'30" (300—400 m) 2. jocuri dinamice		
VIII.	22.	1. săritura în lungime cu elan — aterizare — învăţare 2. dribling multiplu din alergare — învăţare 3. jocuri dinamice		
	23.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 22		
	24.	1. săritura în lungime cu elan — repetare 2. jocuri dinamice cu mingea		
IX.	25.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 24		
	26.	1. săritura în lungime cu elan gen concurs 2. jocuri dinamice		
	27.	1. încheierea situaţiei 2. jocuri dinamice 3. recomandări pentru vacanţă		

Scanned with OKEN Scanner

PLAN CALENDARISTIC

Clasa a II a — trimestrul III — 18 ore — 2 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept — din mers
2. Alergare de durată — 2'30"

Săptămâna	Nr. lecției	Conținutul lecțiilor	Sisteme de acționare	Observații
1	2	3	4	5
I.	1.	1. exerciții de front şi formații 2. variante de mers şi alergare — toate învățate 3. jocuri dinamice		
	2.	1. prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc — repetare 2. jocuri dinamice cu mingea 3. alergare de durată — 1'		
II.	3.	1. repetarea conținutului lecției nr. 2		
	4.	1. prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept — din mers — repetare 2. dribling multiplu executat din mers — repetare 3. ştafete aplicative — repetare 4. alergare de durată		
III.	5.	1. repetarea conținutului lecției nr. 4		
	6.	1. prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept — consolidare 2. dribling multiplu din alergare — învățare 3. ştafete aplicative 4. alergare de durată — 2'		
IV.	7.	1. repetarea conținutului lecției nr. 6		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	8.	1. prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc — consolidare, pregătire pentru normă de control 2. ştafete aplicative 3. alergare de durată		
V.	9.	1. normă de control — prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc 2. ştafete aplicative		
	10.	1. prinderea şi pasarea mingii cu două mâini de la piept, din alergare — învăţare 2. săritura în lungime cu elan — accent pe bătaie; aterizare 3. alergare de durată pe distanţa 300—400 m		
VI.	11.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 10		
	12.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 10		
VII.	13.	1. săritura în lungime cu elan — repetare 2. ştafete aplicative cu elemente de prindere, pasare şi conducerea mingii 3. alergare de durată 2'30", pe distanţa 300—400 m		
	14.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 13		
VIII.	15.	1. repetarea conţinutului lecţiei nr. 13		
	16.	1. săritură în lungime cu elan sub formă de concurs 2. alergare de durată pe distanţa de 300—400 m, pregătire pentru proba de control		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
IX.	17.	1. probă de control: alergare de durată 300—400 m, timp 2'30'' 2. jocuri dinamice		
	18.	1. încheierea situației 2. jocuri dinamice 3. recomandări pentru vacanță		

PLAN CALENDARISTIC

Clasa a III a — trimestrul III — 18 ore — 2 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Pase în doi din deplasare, cu o mână de la umăr, dribling multiplu, aruncare la poartă de pe loc
2. Alergare de durată 2'30''—3' (400—500 m)

Săptămâna	Nr. lecției	Conținutul lecțiilor	Sisteme de acționare	Observații
1	2	3	4	5
I.	1.	1. exerciții de front și formații 2. prinderea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și din alergare 3. jocuri dinamice		
	2.	1. repetarea conținutului lecției nr. 2		
II.	3.	1. prinderea și pasarea mingii cu o mână de la umăr, de pe loc — învățare 2. jocuri dinamice cu mingea 3. alergare de durată — 400 m		
	4.	1. repetarea conținutului lecției nr. 3		
III.	5.	1. prinderea și pasarea mingii cu o mână de la umăr, din mers — învățare 2. dribling multiplu din mers — repetare 3. jocuri dinamice 4. alergare de durată — 400 m		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	6.	1. repetarea conținutului lecției nr. 5		
IV.	7.	1. prinderea și pasarea mingii cu o mână de la umăr, din alergare — învățare 2. dribling multiplu din alergare 3. jocuri dinamice 4. alergare de durată — 500 m		
	8.	1. repetarea conținutului lecției nr. 7		
V.	9.	1. aruncare la poartă de pe loc — învățare 2. pase în doi cu o mână de la umăr, din alergare 3. jocuri dinamice cu mingea 4. alergare de durată —500 m		
	10.	1. repetarea conținutului lecției nr. 9		
VI.	11.	1. pase în doi în deplasare, cu o mână de la umăr până la mijlocul terenului, dribling, aruncare la poartă de pe loc — pregătire pentru norma de control 2. jocuri dinamice cu mingea 3. alergare de durată 2'30''—3'		
	12.	1. repetarea conținutului lecției nr. 11		
VII.	13.	1. normă de control: prinderea și pasarea mingii din alergare, în doi, cu o mână de la umăr, dribling, aruncare la poartă de pe loc 2. jocuri dinamice		
	14.	1. săritura în lungime cu elan — repetare 2. inițiere într-un joc sportiv, în regim de joc 3. alergare de durată — 500 m		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
VIII.	15.	1. repetarea conținutului lecției nr. 14		
	16.	1. normă de control: alergare de durată 2′30″—3′ (400—500 m)		
IX.	17.	1. săritură în lungime cu elan sub formă de concurs 2. joc sportiv 3. normă de control pentru restanțieri		
	18.	1. încheierea situației 2. joc sportiv 3. recomandări pentru vacanță		

PLAN CALENDARISTIC

Clasa a IV a — trimestrul III — 18 ore — 2 ore săptămânal

PROBE DE CONTROL:

1. Pasă lateral, alergare, reprimire, dribling, aruncare la poartă din alergare
2. Alergare de durată 3′—4′ (500—600 m)

Săptămâna	Nr. lecției	Conținutul lecțiilor	Sisteme de acționare	Observații
1	2	3	4	5
I.	1.	1. exerciții de front și formații 2. prinderea și pasarea mingii cu o mână de la umăr, de pe loc și din alergare — repetare 3. jocuri dinamice		
	2.	1. dribling multiplu din alergare — repetare 2. jocuri dinamice cu mingea 3. alergare de durată — 3′		
II.	3.	1. repetarea conținutului lecției nr. 2		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	4.	1. aruncarea la poartă din alergare — învățare 2. dribling din alergare printre obstacole 3. jocuri dinamice cu mingea 4. alergare de durată — 2'30''		
III.	5.	1. repetarea conținutului lecției nr. 4		
	6.	1. pase în doi din alergare cu aruncare la poartă din alergare — repetare 2. dribling cu aruncare la poartă din alergare 3. jocuri dinamice 4. alergare de durată 3'		
IV.	7.	1. repetarea conținutului lecției nr. 6		
	8.	1. pasă lateral stânga, alergare, reprimirea mingii, dribling, aruncare la poartă din alergare — pregătire pentru normă de control 2. jocuri dinamice cu mingea 3. alergare de durată — 3'		
V.	9.	1. repetarea conținutului lecției nr. 8		
	10.	1. normă de control: pasă lateral stânga, reprimirea mingii, dribling, aruncare la poartă din alergare 2. jocuri dinamice 3. alergare de durată — 4'		
VI.	11.	1. săritura în lungime cu elan — repetare 2. inițiere în jocul de handbal — așezare în teren, deplasare spre terenul advers, învățarea regulilor: pași, fault, aut, dublu dribling 3. alergare de durată — 4'		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	12.	1. repetarea conținutului lecției nr. 11		
VII.	13.	1. repetarea conținutului lecției nr. 11		
	14.	1. săritura în lungime cu elan gen concurs 2. joc handbal — cu respectarea regulilor învățate 3. alergare de durată — 4′		
VIII.	15.	1. repetarea conținutului lecției nr. 14		
	16.	1. normă de control: alergare de durată 4′—600 m 2. joc handbal		
IX.	17.	1. normă de control pentru restanțieri 2. joc handbal		
	18.	1. încheierea situației 2. joc handbal 3. recomandări pentru vacanță		

4. Evidența activității de educație fizică

Este de preferat să existe o evidență a activității de educație fizică pe o perioadă mai îndelungată (4 ani), pentru a urmări în primul rând progresul realizat de copii, dar și eficiența metodelor, mijloacelor folosite. E recomandabilă întocmirea unui caiet care să cuprindă:

— planificările calendaristice
— proiectele didactice sau schițele de plan
— anexe cu mijloacele de acționare peniru fiecare obiectiv propus
— evidența normelor de control și a evoluției copiilor
— evidența scutiților medicali — diagnostic, programe de lucru pentru ei
— evidența semnăturilor elevilor familiarizați cu normele de protecția muncii la orele de educație fizică
— evidența participării la competițiile sportive; evidența participării elevilor la alte cluburi sportive
— evidența participării la competițiile sportive
— evidența participării elevilor la ore, notarea lor.

Vom prezenta în continuare o fișă ce cuprinde toată activitatea desfășurată pe o perioadă de 4 ani, precum și progresul realizat de copii într-un ciclu de învățământ.

Scanned with OKEN Scanner

Numele și prenumele	Clasa	Dezv. Somatică				Dezv. fizică																Nota
		vârsta	talia	greut.	p. toracic	viteza I	viteza F	lung. loc I	lung. loc F	oina I	oina F	re-zis. I	re-zis. F	F. BR I	F. BR F	F. ABD I	F. ABD F	F. spate I	F. spate F			
1. POPESCU ION	I																					
	II																					
	III																					
	IV																					
2. DIAC VASILE	I																					
	II																					
	III																					
	IV																					
3. DAN ILIE	I																					
	II																					
	III																					
	IV																					
ALEXA ANA	I																					
	II																					
	III																					
	IV																					

Scanned with OKEN Scanner

Trim. I		Trim. II		Trim. III		Evidența scutirilor medicali Diagnostic perioada	Concursuri școlare, proba, locul ocupat, data	Clubul sportiv Ramura la care participă	Semnat procesul-verbal de protec. muncii
ABS.	Note	ABS.	Note	ABS.	Note				

Scanned with OKEN Scanner

V. METODICA REALIZĂRII CERINȚELOR PROGRAMEI

1. PARTICULARITĂȚILE SOMATO-FUNCȚIONALE, PSIHICE ȘI MOTRICE ALE ELEVILOR DIN CICLUL PRIMAR

1.a. PARTICULARITĂȚILE SOMATICE

1.a.1. Se constată o intensificare a procesului de osificare. Oasele prezintă în structura lor o cantitate apreciabilă de țesut cartilaginos, ceea ce determină o slabă rezistență a acestora la solicitări mai intense și chiar deformarea lor. Oasele bazinului, insuficient sudate, pot suferi modificări în cazul unor solicitări mai mari, aceasta manifesându-se în special la fete.

1.a.2. Sistemul articular încă mai prezintă instabilitate, întărirea lui manifestându-se mai ales către vârsta de 8—9 ani.

1.a.3. Sistemul muscular se dezvoltă mai mult, ajungând la 27,2% din greutatea corpului. Organele interne se dezvoltă în concordanță cu creșterea generală a organismului. Exemplu: creierul la 7 ani se apropie pe plan histologic de maturizare, având o greutate de circa 1200 gr.

1.a.4. In perioada 6—10 ani se constată o creștere semnificativă a taliei și greutății corporale, atât la fete cât și la băieți. In cei 4 ani talia crește la băieți cu 17,34 cm (14,31%), iar la fete cu 18,78 cm (15,61%), aceasta datorându-se în special creșterii segmentelor inferioare. Greutatea corporală crește cu 8,98 kg (39,31%) la băieți și cu 9,98 kg (45,24%) la fete. S-a constatat că acest indice somatic crește de 3—4 ori mai mult decât ceilalți. De asemeni s-a stabilit că în mediul urban se manifestă o tendință de accelerare a creșterii taliei la fete în raport cu băieții din același mediu și cu elevii de aceeași vârstă din medul rural.

1.b. PARTICULARITĂȚILE FUNCȚIONALE

La această vârstă marile funcțiuni se dezvoltă concomitent cu aspectele somatice, ceea ce asigură o capacitate de adaptare la efort din ce în ce mai bună. Nu același lucru putem spune despre amplitudinea respirației, care este mai mică, inspirația și expirația fiind superficiale, din cauza îngustimii căilor respiratorii și toracelui, precum și musculaturii intercostale insuficient dezvoltate. Frecvența cardiacă la această vârstă este crescută, iar tensiunea arterială scăzută. Spre sfârșitul perioadei respective apar modificări în

Scanned with OKEN Scanner

sistemele endocrin și nervos. Se constată de asemeni o mare receptivitate și ușurință în formarea deprinderilor motrice datorită proceselor de excitație ce predomină în raport cu cele de inhibiție. Capacitatea de efort cardio-vascular este mai crescută la băieți decât la fete.

1.c. PARTICULARITĂȚILE PSIHICE

Dezvoltarea psihică începe să se afirme prin aprofundarea gîndirii, evoluția proceselor psihice (memoria, percepția, atenția). Gândirea are un pronunțat caracter intiutiv. Pe măsură ce se înmulțesc senzațiile, percepțiile și reprezentările, gândirea începe să capete un caracter logic. Același fenomen se remarcă și la memorie. Se trece de la memoria intuitivă ce predomină la vârsta de 6—7 ani la memoria logică datorită influenței procesului de învățământ. Capacitatea de prelucrare, reproducere, fixare și stocare activă a memoriei se perfecționează prin repetări sistematice, în jurul vârstei de 9 ani. La această vârstă memoria motrică este în strânsă legătură cu memoria vizuală. Imaginația este simplă, orientată spre obiecte simple, concrete. Se dezvoltă imaginația reproductivă și cea creatoare. Dezvoltarea capacității senzoriale se concretizează în creșterea sensibilității, capacității de orientare în spațiu și a percepției timpului. În jurul vârstei de 8 ani se manifestă dezvoltarea capacității de a observa. Viața afectivă la această vârstă începe să se concretizeze prin stabilitate și echilibru. Apare motivația. Către vârsta de 9 ani crește ponderea elementului conștient, voluntar, determinând mărirea randamentului activității depuse de elevi. De la vârsta de 8 ani devine evidentă corelația dintre interesele copilului și capacitățile și aptitudinile lui. Dimorfismul sexual se accentuează spre sfârșitul acestei perioade de vârstă și favorizează o separație spontană a fetelor de băieți.

1.d. PARTICULARITĂȚILE MOTRICE

În perioada ciclului primar se pune accent pe formarea corectă a priceperilor și deprinderilor motrice de bază, cu caracter aplicativ și specific diferitor ramuri de sport și chiar pe posibilitatea pregătirii sistematice pentru sportul de performanță, tocmai datorită fenomenului de «accelerație» ce se constată la această vârstă. Să examinăm particularitățile calităților motrice ale elevilor de 6—10 ani:

— forța — la clasele I a și a II a nu este prea mare capacitatea de forță, aceasta fiind condiționată de masa musculară, capacitatea de concentrare a proceselor nervoase fundamentale (excitația și inhibiția), calitatea organelor de sprijin și ligamentare etc. De la 7—8 ani crește treptat forța tuturor grupelor musculare și în spe-

Scanned with OKEN Scanner

cial a extensorilor membrelor inferioare, flexorilor plantori şi redresorilor trunchiului. La nivelul membrelor superioare constatăm că forţa flexorilor este mai mare decât a extensorilor. Forţa mâinii este neânsemnată la băieţii de 9—10 ani şi fetele de 8—9 ani, iar diferenţa dintre băieţi şi fete este nesemnificativă. Forţa explozivă a membrelor inferioare se îmbunătăţeşte treptat, cea mai mare creştere semnalizându-se la băieţii de 9 ani şi fetele de 8 ani, evoluţia forţei la fete fiind mai atenuată. Diferenţele dintre fete şi băieţi sânt foarte mici. La această vârstă creşte capacitatea de forţă mai mult la muşchii extensori decât la cei flexori. Organismul fiind încă fraged, se interzice dezvoltarea forţei dinamice la nivelul membrelor superioare şi inferioare, precum şi a forţei musculaturii abdominale.

— viteza — vârsta la care se poate dezvolta viteza este încă contradictorie. Unii autori susţin că cea mai adecvată perioadă pentru dezvoltarea ei este între 6—15 ani, alţii, dimpotrivă, consideră că la vârsta şcolară mică se constată o capacitate redusă de manifestare a vitezei de reacţie şi de atenţie. La vârsta de 9—10 ani perioada latentă a reacţiei motrice se îmbunătăţeşte, cea mai scurtă perioadă latentă constatându-se la mişcarea mâinilor, iar cea mai lungă la mişcările de trunchi. Viteza mişcării singulare creşte uşor, diferenţele dintre flexori şi extensori fiind nesemnificative. Viteza de alergare pe distanţe mici (30 m) se îmbunătăţeşte spre vârsta de 10 ani. Capacitatea de a executa mişcări de viteză-forţă creşte treptat şi lent. Detenta creşte anual în medie cu 2 cm la băieţi, iar la fete mai puţin. La această vârstă se poate dezvolta cu precădere viteza de reacţie motrică şi viteza de execuţie.

— rezistenţa — datorită particularităţilor de vârstă specifice şcolarului mic (volum mare al inimii şi greutate corporală mică) se poate dezvolta un efort de rezistenţă, cu o dozare corectă. Cercetările făcute ne-au demonstrat că elevii de vârstă mică pot susţine eforturi mari:

— băieţii şi fetele de 6—7 ani — pot alerga până la 7 minute
— băieţii şi fetele de 8—9 ani — până la 10 minute
— băieţii de 10—11 ani — până la 15 minute
— fetele de 10—11 ani — până la 12 minute

Capacitatea de rezistenţă cardio-vasculară este în creştere gradată, constatându-se o superioritate a băieţilor faţă de fete. Rezistenţa statică, în special a muşchilor extensori ai coloanei vertebrale, este relativ mică. Oboseala se instalează rapid (datorită inhibiţiei de protecţie) în cazul efectuării unor eforturi statice de lungă durată. În dezvoltarea rezistenţei la această etate trebuie să se facă o dozare corectă a efortului ,să se aplice progresiv, în funcţie de posibilităţile organismului elevilor.

— îndemânarea — la vârsta respectivă îndemânarea se poate dezvolta intens datorită proceselor de excitaţie. Capacitatea de apreciere a mărimilor spaţiale este scăzută, în schimb, sub raportul

Scanned with OKEN Scanner

coordonării, execuţia anumitor acte motrice prezintă valori mai ridicate la băieţi decât la fete. Creşte gradul de precizie al execuţiei până la 7 ani, stagnează între 9 şi 10 ani, un grad mare de coordonare remarcându-se la acţiunea mâinii, la mişcările efectuate de muşchii mici. Mobilitatea articulară prezintă valori ridicate la această vârstă în special la fete, unele dintre ele prezentând chiar laxitate articulară.

— deprinderi motrice de bază — alergarea — în general copilul aleargă mult sub formă de jocuri. Este necesar ca până la vârsta de 9—10 ani să se formeze deprinderea de alergare corectă, deoarece în această perioadă se încheie ultima etapă de coordonare a actelor motrice. Deprinderea corectă în alergare constă în: mişcări largi, libere, uşurinţă de contractare, împingere energică, ridicare suficient de înaltă a coapsei piciorului înainte de aşezarea piciorului pe sol. La această vârstă apar unele greşeli în alergare ca:

— alergare tropotită
— aşezarea piciorului pe călcâie
— alergare îngenuncheată
— încrucişarea picioarelor
— răsucirea în afară a labei piciorului şi orientarea către exterior a genunchiului în momentul sprijinului pe sol
— oscilaţii ale trunchiului în plan lateral

E necesar de a persevera foarte mult în formarea deprinderii corecte de alergare, insistând pe corectarea greşelilor ivite.

— aruncare — la această vârstă este posibilă învăţarea aruncării la distanţă, la ţintă, cu un braţ deasupra umărului, accentuându-se pe formarea deprinderii corecte de aruncare de pe loc, din alergare.

In cadrul execuţiei va fi evitată instalarea unor greşeli ca:

— oprire prelungită între elan şi aruncarea propriu-zisă (în special la fete)
— poziţia frontală incorectă
— nefolosirea forţei de propulsie a picioarelor şi a bazinului
— folosirea exclusivă a braţului în efectuarea aruncării (la fete)
— aruncarea cu braţul întins prin lateral sau cu braţul îndoit, dar mişcarea pornind din dreptul umărului sau chiar din faţa acestuia
— extensia exagerată a braţului înapoi (pe spate)
— răsucirea cotului în afară, influenţând negativ traiectoria aruncării

In ceea ce priveşte coordonarea în execuţia aruncării, nivelul este mai scăzut la fete decât la băieţi.

— săritura — şi această deprindere motrică poate fi însuşită corect la vârstă şcolară mică. Săritura este folosită mai mult în activitatea motrică. In execuţie constatăm:

— slaba coordonare a lucrului braţelor în timpul săriturii

Scanned with OKEN Scanner

— aterizare dură, lipsită de elasticitate, din cauza unei amortizări insuficiente

— lipsa forței de desprindere pe un picior și de aterizare pe ambele picioare (clasa I)

— lipsa coordonării brațelor și picioarelor în executarea pasului săltat

— lipsa unui ritm adecvat în alergarea de elan

In general, trebuie să se aibă în vedere însușirea corectă a unei deprinderi, preîntâmpinând instalarea greșită a stereotipului dinamic.

2. METODICA FORMĂRII PRICEPERILOR ȘI DEPRINDERILOR DE ORGANIZARE — CAPACITATEA MOTRICĂ DE BAZĂ

Capacitatea motrică de bază vizează:

— cunoașterea schemei corporale și însușirea posibilităților de mișcare și de acțiune a segmentelor corpului

— educarea capacității de percepere a componentelor spațio-temporale și de orientare în mediul înconjurător — individual și colectiv

— educarea capacității de a răspunde prompt la comenzi — prin acțiuni individuale și în colectiv

— educarea inhibiției condiționale a atenției, a spiritului de ordine și disciplină

2.1. TERMENI ȘI NOȚIUNI GENERALE CU CARE OPERĂM IN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ

a. FORMAȚIA — dispunerea elevilor pentru executarea unui exercițiu — modul de organizare și grupare a elevilor într-o anumită ordine.

Formațiile pot fi:

— de adunare — în linie pe 1, 2 sau mai multe rânduri, în cerc, semicerc, careu etc.

— de marș — în coloană pe unul, două sau mai multe șiruri

— de lucru — pe 1 rând, pe 2 rânduri, semicerc, coloană de gimnastică etc.

b. FRONTUL — partea formației spre care elevii au orientată fața, având flancul drept la dreapta și flancul stâng la stânga

c. FLANCUL — extremitatea dreaptă sau stângă a formației (la întoarceri denumirile flancurilor formației se schimbă)

Scanned with OKEN Scanner

d. RÂNDUL — formație în care executanții sunt așezați în linie unul lângă altul, cu umerii pe aceeași linie

e. ȘIRUL—COLOANĂ — formație în care elevii sunt dispuși unul înapoia altuia

f. INTERVALUL — spațiul care separă doi elevi sau două grupe așezate pe aceeași linie

g. DISTANȚA — depărtarea în adâncime dintre elevi, aceștia situându-se în șir (coloană)

h. ADÂNCIMEA FORMAȚIEI — depărtarea dintre primul și ultimul rând al formației

i. COMANDA — modalitatea de comunicare între profesor și elevi, în termeni scurți, clari, precișI. Comanda are două părți:

— prevestitoare — care trebuie să fie clară, pronunțată tare și prelung, pentru ca elevii să poată înțelege acțiunea pe care trebuie să o execute;

— săvârșitoare — care se dă după o scurtă pauză, scurt și energic. După darea comenzii săvârșitoare, urmează imediat executarea precisă. Pentru a anula sau înceta executarea mișcării se comandă «la loc comanda», după care se reia poziția inițială.

j. ALINIEREA — constă din stabilirea locului pentru fiecare elev în front după înălțime. Alinierea se face în linie pe un rând sau două, de la dreapta spre stânga rândului. Întâi se aliniază fetele câte una în rând, sau pe două rânduri, de la cea mai înaltă până la cea mai mică, urmând în continuare băieții care se aliniază tot în ordine descrescătoare, de la dreapta la stânga. Dacă în formația de aliniere pe două rânduri ultima fată a rămas singură, în spatele ei va trece cel mai înalt băiat, continuându-se alinierea câte doi, chiar dacă ultimul băiat a rămas singur. În alinierea pe două rânduri copilul mai mic stă în față pe primul rând, cel mai înalt în spatele lui. Pentru a veni în ajutor celor mici se trasează o linie pe sol sau se folosește tușa de la terenul de sport.

k. POZIȚIA DE «DREPȚI» — se ia la comanda «clasă drepți». În această poziție corpul este drept, capul sus, privirea înainte, călcâiele apropiate, vârful picioarelor ușor orien-

Scanned with OKEN Scanner

tate în lateral (depărtate), genunchii întinşi, braţele lipite pe lângă corp, palmele orientate spre înăuntru atingând coapsele, abdomenul supt, umerii pe aceeaşi linie.

l. POZIŢIA «PE LOC REPAUS» — elevii iau poziţia liberă, slăbind din genunchi piciorul drept sau stâng fără a părăsi locul, fără a slăbi atenţia şi fără a vorbi. În acest timp elevul îşi poate aşeza echipamentul sau întreba ceva. Se mai poate lua poziţia de repaus şi în felul următor: din poziţia de «drepţi» piciorul stâng se duce lateral, greutatea corpului repartizându-se în mod egal pe ambele picioare, care rămân întinse. Braţele se împletesc la spate, apucându-se coatele cu degetele. Trunchiul se relaxează.

m. RAPORTUL — elevii sunt aşezaţi în formaţia de adunare cerută de profesor. Elevul de servici dă comenzile:

— «clasă drepţi»

— «vă aliniaţi» — (vârfurile să fie pe aceeaşi linie, umerii de asemeni, braţul stâng îndoit, mâna pe şold, capul întors spre dreapta pentru a se alinia după primul (baza).

— «de la dreapta la stânga număraţi» — primul elev întoarce capul spre stânga spunând tare «unu» şi revine în poziţia de drepţi continuându-se numărătoarea până la ultimul care face un pas înainte şi spune tare numărul. Dacă sunt aşezaţi pe două rânduri, se numără numai primul rând şi se înmulţeşte cu doi de către elevul de servici, în timpul raportului. De asemeni el trebuie să ştie dacă sunt absenţi eventual şi motivul.

— «drepţi»

— «pentru raport — înainte» — elevii în poziţia de «drepţi» privesc înainte. Elevul de servici se apropie de profesor, ia poziţia de drepţi, spunând:

— «Dle profesor (învăţător), clasa a IV-a, cu un efectiv de 27 elevi, prezenţi 24, 2 elevi bolnavi, unul absent nemotivat, este gata pentru începerea orei de educaţie fizică. Raportează elevul de servici Dima Ela.» Profesorul răspunde: «Mulţumesc» — «bună ziua». Elevul de servici

Scanned with OKEN Scanner

se întoarce, dă comanda «pe loc repaus», după care se îndreaptă spre locul său rămas liber în formație.

n. ÎNTOARCERI DE PE LOC — se execută la comenzile «la dreap-ta», «la stân-ga», «la stânga împre-jur». Pentru clasa I întoarcerea se face prin săritura pe ambele picioare, folosind repere vizibile, stimulative. La clasa a II-a, întoarcerile se fac tot prin săritură pe ambele picioare simultan cu întinderea brațului spre direcția de întoarcere. Se poate indica direcția de către profesor, care execută la început simultan cu elevii. Întoarcerile se fac în doi timpi: vârf-călcâi.

o. ORIENTAREA ÎN SALĂ SAU PE TERENUL DE SPORT — se delimitează forma terenului, lungimea, lățimea, linia de mijloc, colțurile terenului, diagonalele prin exerciții de adunare, de deplasare.

2.2. MIȘCĂRI DE FRONT ȘI EXERCIȚII DE DEPLASARE

p.a. PASUL DE MARȘ — la comanda «înainte marș» elevul apleacă corpul puțin înainte, lasă greutatea corpului mai mult pe piciorul drept păstrând echilibrul, începe mișcarea cu piciorul stâng.

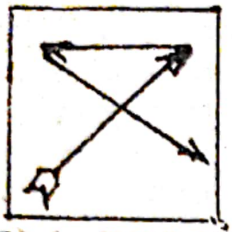
p.b. PASUL ALERGĂTOR — la comanda «pas alergător — marș», corpul se apleacă puțin înainte, brațele îndoite pe jumătate, ducând coatele puțin înapoi (la comanda prevestitoare). La comanda săvârșitoare, pasul alergător începe cu piciorul stâng, brațele execută mișcări libere înainte-înapoi, în cadența alergării. Pentru a se trece de la pasul alergător la pasul de marș, se dă comanda «la pas marș».

p.c. PASUL PE LOC — se execută la comanda «pe loc marș», elevul execută pasul pe loc prin ridicarea și așezarea piciorului pe pământ, întâi cu vârful și apoi cu toată talpa.

p.d. PASUL ALERGĂTOR PE LOC — la comanda «pas alergător pe loc marș», elevii execută alergare pe loc, pe vârful picioarelor, brațele mișcându-se pe lângă corp. Se opresc la comanda «clasă — stai».

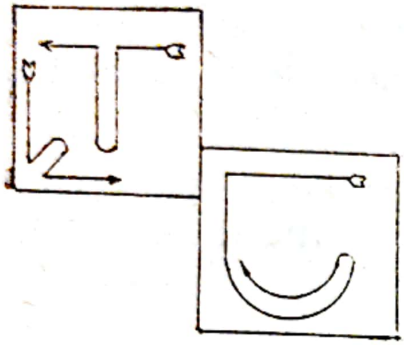
Scanned with OKEN Scanner

p.e. DEPLASĂRI ÎN FIGURI — MERS PE DIAGONALA



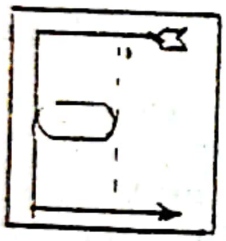
— la comanda «pe diagonală — marş», elevii se vor deplasa în coloană (câte unul, doi etc...), pe diagonala terenului, mers sau alergare.

BUCLA DESCHISĂ



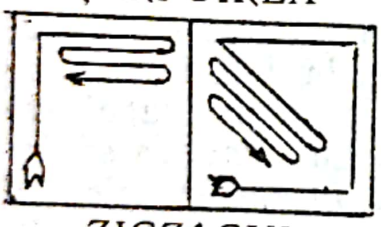
— la comanda «prin buclă deschisă — marş» capul coloanei se întoarce la stânga (dreapta), în arc de cerc de 90°. După ce ajunge la latura opusă ocoleşte la dreapta (stânga) împrejur. Când a ajuns din nou la latura pe care a mers la început, se întoarce la stânga (dreapta) şi continuă mersul, lăsând un interval de un pas între începutul şi sfârşitul buclei. Bucla deschisă se poate executa pe diagonală, în arc de cerc, cerc.

BUCLA ÎNCHISĂ



— se execută la comanda «prin buclă închisă — marş»; la fel ca cea deschisă, cu deosebirea că se ocoleşte mereu în aceeaşi parte, făcându-se încrucişarea în punctul unde începe bucla.

ŞERPUIREA

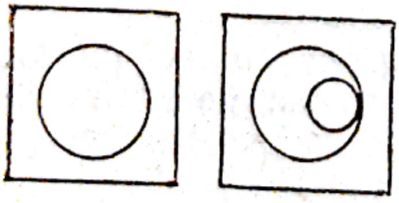


— se execută la comanda «mers şerpuit — marş». Se merge în şir câte unul, capul coloanei face prima buclă la marginea terenului, se întoarce pe lângă şir, făcând altă buclă la cealaltă latura a terenului ş. a. m. d.

ZIGZAGUL

— este o deplasare compusă din două sau mai multe unghiuri unite între ele. Se execută la comanda «mers în zigzag — marş».

CERCUL



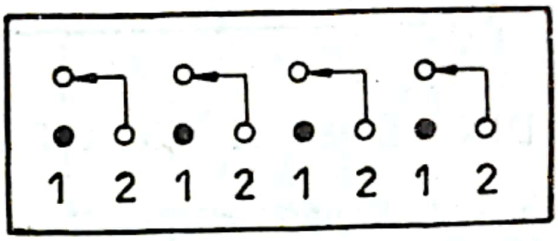
— se execută la comanda «în cerc mare la stânga (dreapta) marş». Primul copil din capul coloanei se îndreaptă spre stânga (dreapta), spre ultimul copil, şirul descriind din deplasare un cerc.

Scanned with OKEN Scanner

2.3. FORMAȚII, SCHIMBĂRI DE FORMAȚII ȘI DESFĂȘURĂRI

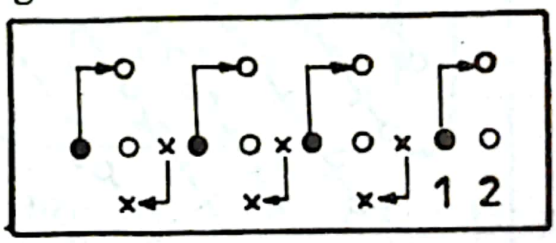
— TRECEREA DIN LINIE PE UN RÂND ÎN LINIE PE DOUĂ RÂNDURI

După ce se numără din doi în doi, se comandă «pe două rânduri — marș». Numărul 2 execută cu pasul stâng un pas înapoi pe timpul 1, apoi, fără a aduce piciorul drept lângă cel stâng, se execută un pas spre dreapta pe timpul 2, pentru a veni în spatele numărului 1, la timpul 3 aduce piciorul stâng lângă dreptul. Pentru a reveni în linie pe un singur rând se execută aceiași pași în ordine inversă.



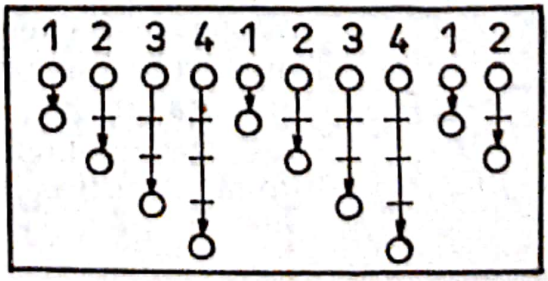
— TRECERE DIN LINIE PE UN SINGUR RÂND ÎN LINIE PE TREI RÂNDURI

Se numără câte trei și se comandă «în linie pe trei rânduri — marș». Numărul 1 face un pas înapoi cu piciorul drept, un pas spre stânga cu piciorul stâng, apropiind piciorul drept. Numărul 3 face un pas înainte cu piciorul stâng, un pas la dreapta cu piciorul drept, apropiind piciorul stâng.



— TRECERE DIN LINIE PE UN SINGUR RÂND ÎN COLOANĂ CÂTE PATRU

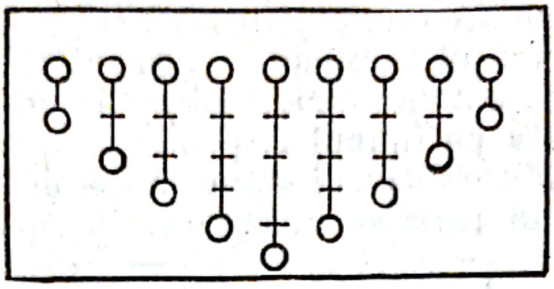
Se numără câte 4, apoi se comandă: «numărul 1 un pas înainte, numărul 2, doi pași înainte, numărul 3, trei pași înainte, numărul 4, patru pași înainte — marș».



Scanned with OKEN Scanner

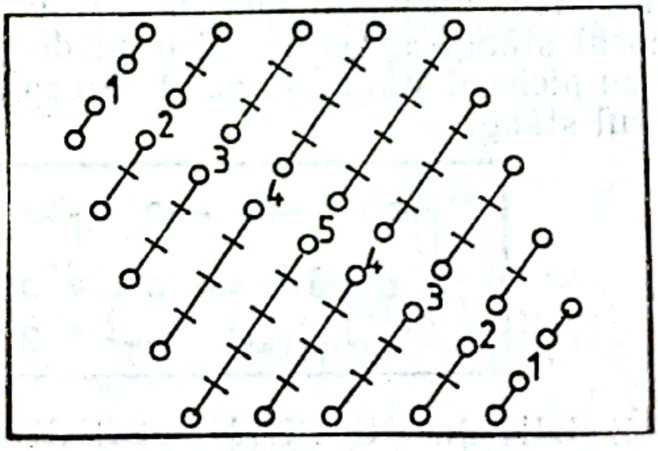
— TRECERE DIN LINIE PE UN SINGUR RÂND ÎN FORMAȚIE COCOR

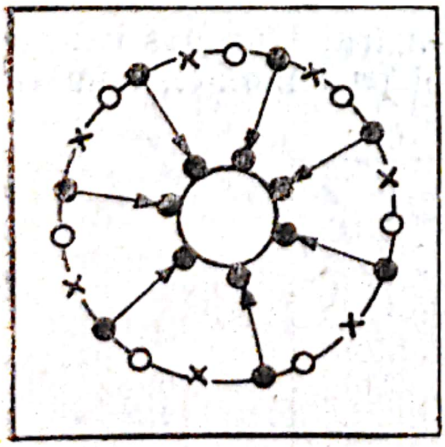
Se numără în continuare de la cele două capete spre centru, apoi fiecare elev execută atâția pași spre înainte cât a numărat.



— TRECERE DIN LINIE PE DOUĂ RÂNDURI ÎN CAREU

Cele două rânduri stau spate în spate pe mijlocul terenului longitudinal sau pe diagonală, fiind numărați în continuare de la cele două capete spre centru. La comanda «în careu — marș», fiecare elev execută spre înainte câți pași a numărat.





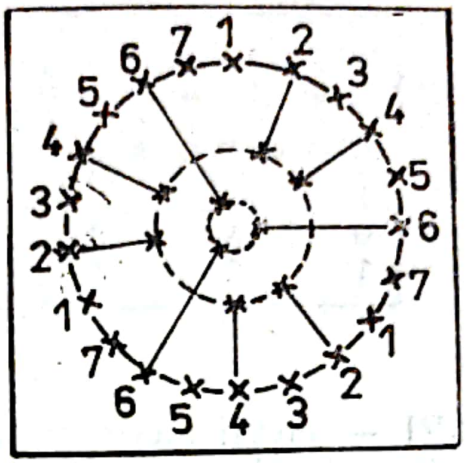
— TRECERE DINTR-UN CERC ÎN DOUĂ CERCURI

Elevii, în cerc, numără câte 3. Apoi numerele 2 execută spre centru 2 pași, numerele 1 stau pe loc, iar numerele 3 execută un pas pe circumferința cercului, spre numerele 1. Se comandă «pe două cercuri concentrice — marș».

Scanned with OKEN Scanner

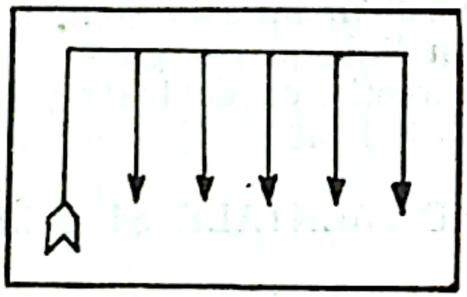
— TRECERE DINTR-UN CERC IN TREI CERCURI

Elevii, în cerc, numără câte şapte, numerele 2 şi 4 executând 3 paşi spre centru, numerele 6, 6 paşi spre centru, iar numerele 1, 3 5 şi 7 stau pe loc. Comanda: «pe trei cercuri concentrice — marş».



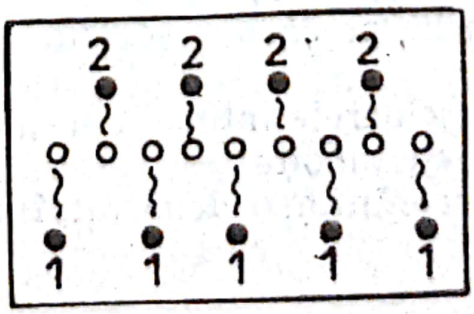
— DESFĂŞURAREA DIN ŞIR, IN COLOANA DE PATRU SAU ŞASE

Din mers în coloană câte unul, se comandă: «la stânga (dreapta) sau prin centru câte 4—6 marş»



— DESFĂŞURAREA UNUI ŞIR IN DOUĂ

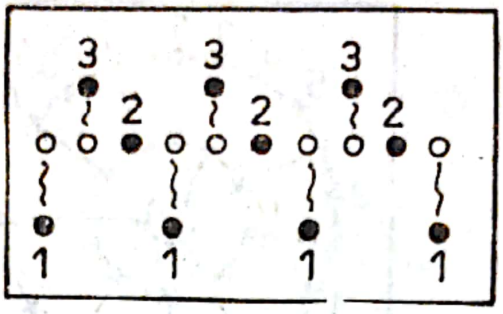
Se efectuează după comanda: «din doi în doi — numără». Numărul 1 — doi paşi la dreapta, numărul 2, doi paşi la stânga — marş». Revenirea se face la comanda «spre mijloc pe un singur şir prin paşi laterali — marş».



Scanned with OKEN Scanner

— DESFAŞURAREA UNUI ŞIR IN COLOANA DE TREI

Se numără câte trei, apoi se comandă: «numărul 1, doi paşi la dreapta, numărul 3, doi paşi la stânga — marş». Revenirea se face la comanda «spre mijloc pe un singur şir, prin paşi laterali—marş».



— OPRIRI

— IN DOI TIMPI — elevii merg în cadenţă — stâng—drept. La comanda «atenţie» se accentuează pasul, iar la comanda «stai», care se dă pe piciorul drept, elevul mai face un pas cu stângul, apoi cu dreptul şi se opreşte; profesorul poate număra: unu—doi.

— IN PATRU TIMPI — oprirea se face atunci când vrem să întoarcem şirul în linie la stânga sau la dreapta. Se dă comanda «în linie la stânga — stai: un—doi», elevii se opresc pe direcţia de deplasare, «trei—patru», se întorc spre direcţia indicată.

2.4. POZIŢII FUNDAMENTALE ŞI DERIVATELE ACESTORA

— STÂND — stând apropiat
— stând depărtat
— stând ghemuit
— stând pe vârfuri (apropiat, depărtat)
— stând cu genunchi semiândoiţi.

— PE GENUNCHI — pe genunchi apropiat
— pe genunchi depărtat
— pe genunchi, pe călcâie şezând

— ŞEZÂND — cu picioarele întinse apropiat, înainte
— cu picioarele îndoite
— cu picioarele întinse, depărtat, înainte
— încrucişat

Scanned with OKEN Scanner

— CULCAT — lateral stânga, dreapta
— facial (înainte, pe abdomen)
— dorsal (pe spate).

2.5. POZIȚII ȘI MIȘCĂRI DE BRAȚE

— POZIȚII — întinse — înainte, lateral, sus
— îndoite — mâinile pe cap, mâinile la ceafă, mâinile pe umeri, mâinile pe șold, mâinile la piept.

— MIȘCĂRI — îndoiri, tracțiuni, împingeri, duceri, legănări, balansări, rotări, întinderi, atârnări.

POZIȚII ȘI MIȘCĂRI ALE PICIOARELOR

— POZIȚII — sunt cele menționate la pozițiile fundamentale și derivatele lor.

— MIȘCĂRI — ridicări, îndoiri, pășiri, fandări, pendulări, împingeri, rotări, genuflexiuni.

2.6. POZIȚII ȘI MIȘCĂRI DE TRUNCHI

— POZIȚII — trunchi îndoit înainte (sub 90°)
înapoi
lateral stânga, dreapta
— trunchi aplecat (pînă la 90°)
— trunchi răsucit (stânga, dreapta).
— MIȘCĂRI — îndoiri, aplecări, răsuciri, rotări, extensii cu arcuiri.

2.7. MIȘCĂRI PENTRU ABDOMEN

— ridicări ale trunchiului și picioarelor
— coborârea acestora
— menținеri

Învățarea pozițiilor fundamentale se începe cu cele ale brațelor, picioarelor, trunchiului, capului, învățătorul (profesorul) lucrând și demonstrând simultan cu elevii. In timpul exersării e necesar să se asigure o coordonare între ritmul respirator și ritmul mișcării, evitându-se astfel contractarea exagerată a musculaturii, blocarea respirației, limitarea amplitudinii. Se va insista mult pe corectarea greșelilor ivite în timpul execuțiilor. Se vor forma mai multe complexe de exerciții, de la simplu la complex, repetându-se într-un anumit ciclu de lecții, în funcție de nivelul de receptare ale colectivului. Vom prezenta în continuare exerciții simple și cu obiecte folosite pentru dezvoltarea fizică generală, cât și a unor calități

Scanned with OKEN Scanner

motrice, acestea făcând parte din următorul mare capitol: «Dezvoltarea fizică generală și armonioasă». Se va insista asupra menținerii unei ținute corecte a capului, umerilor și spatelui, evitându-se atitudinile vicioase.

3. DEZVOLTAREA FIZICĂ GENERALĂ ȘI ARMONIOASĂ

Vizează realizarea următoarelor obiective specifice:

— formarea atitudinii corporale corecte prin educarea reflexului de postură

— prevenirea instalării atitudinilor fizice vicioase, a deficiențelor globale și segmentare

— stimularea tonicității și troficității musculaturii generale — cu precădere a musculaturii aparatului de susținere

— creșterea stabilității articulare, concomitent cu dezvoltarea mobilității acestora

— educarea respirației voluntare și mărirea amplitudinii actului respirator

— educarea atenției, memoriei motrice și a esteticii mișcării.

3.1. MIJLOACE PENTRU REALIZAREA PREGĂTIRII FIZICE GENERALE ȘI ARMONIOASE

3.1.a EXERCIȚII PENTRU BRAȚE — FĂRĂ OBIECTE — E.B.

E.B.1. Stând depărtat, brațele pe lângă corp:
— la timpul 1 — ducerea brațelor întinse înainte
— la timpul 2 — ducerea brațelor întinse sus, în prelungirea corpului
— la timpul 3 — ducerea brațelor întinse lateral
— la timpul 4 — ducerea brațelor întinse pe lângă corp (poziția inițială). Se execută 3×8 timpi.

E.B.2. Stând depărtat, brațele pe lângă corp:
— la timpul 1 — ducerea mâinilor la umăr
— la timpul 2 — ducerea brațelor sus, în prelungirea corpului
— la timpul 3 — ducerea mâinilor la umăr
— revenire cu brațele pe lângă corp.
Se execută 3×8 timpi.

E.B.3. — stând depărtat cu brațele pe lângă corp:
— la timpul 1 — ducerea brațelor întinse lateral
— la timpul 2 — ducerea brațelor întinse sus, în prelungirea corpului

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 3 — ducerea braţelor întinse lateral
— la timpul 4 — revenire cu braţele întinse pe lângă corp.

Se execută 3×8 timpi.

E.B.4. — stând cu mâinile pe umeri:
— la timpul 1 — ducerea braţului stâng sus, dreptul rămâne pe umăr
— la timpul 2 — revenirea braţului stâng pe umăr
— la timpul 3 — ducerea braţului drept sus, stângul rămâne pe umăr.

Se execută 3×8 timpi.

E.B.5. — stând depărtat, braţele pe lângă corp:
— la timpul 1 — ducerea braţului drept întins înainte
— la timpul 2 — ducerea braţului stâng întins înainte
— la timpul 3 — coborârea braţului drept
— la timpul 4 — coborârea braţului stâng.

Se execută 3×8 timpi.

E.B.6. — stând depărtat, braţele îndoite la piept:
— la timpii 1, 2,— arcuirea braţelor, cu ducerea coatelor spre înapoi
— la timpii 3, 4 — extensie cu întinderea braţelor.

Se execută 3×8 timpi.

E.B.7. — stând depărtat, un braţ întins sus, în prelungirea corpului:
celălalt întins jos, pe lângă corp
— la timpii 1, 2 — extensie cu arcuirea braţelor
— la timpii 3, 4 — extensie cu arcuire cu schimbarea poziţiei braţelor.

Se execută 3×8 timpi.

E.B.8. — stând depărtat, mâinile la umăr:
— la timpii 1, 2 — rotarea braţelor înainte, cu păstrarea mâinilor pe umeri
— la timpii 3, 4 — rotarea braţelor înapoi, cu menţinerea mâinilor pe umeri.

Se execută 3×8 timpi.

E.B.9. — acelaşi exerciţiu ca E.B.8, doar că rotarea se efectuează cu braţele întinse.

E.B.10. — stând depărtat, braţele întinse înainte, foriecări de braţe în plan sagital.

E.B.11. — stând depărtat, braţele întinse înainte:
— la timpii 1, 2 — rotarea braţului stâng

Scanned with OKEN Scanner

— la timpii 3, 4 — rotarea braţului drept
— la timpii 5, 6, 7, 8 — rotarea ambelor braţe.
Se execută 3×8 timpi.

E.B.12. — stând depărtat, braţele întinse lateral, închiderea şi deschiderea pumnului.

E.B.13. — stând depărtat, braţele întinse lateral, pumnii strânşi, rotarea pumnilor din încheieturi, înainte, înapoi.

E.B.14. — stând, braţele întinse pe lângă corp, balansări de braţe prin înainte sus, înapoi, simultan cu îndoirea genunchilor.

E.B.15. — stând, balansarea simultană a braţelor în plan sagisal, sub formă de cerc, de la stânga la dreapta şi invers.

E.B.16. — stând depărtat, braţele întinse înainte, rotarea simultană a braţelor: un braţ se roteşte spre înainte (stângul), un braţ se roteşte spre înapoi (dreptul). Se schimbă sensul braţelor.

3.1.b. EXERCIŢII PENTRU BRAŢE CU OBIECTE — EXERCIŢII CU MINGEA — E.B.M.

E.B.M.1 — stând, mingea ţinută cu ambele mâini, braţele întinse în jos:
— la timpul 1 — ducerea mingii înainte, braţele întinse
— la timpul 2 — ducerea mingii sus, braţele întinse în prelungirea capului
— la timpul 3 — ducerea braţelor întinse înainte, cu mingea ţinută
— la timpul 4 — revenire la poziţia iniţială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.M.2. — stând, mingea ţinută cu ambele mâini, braţele întinse înainte:
— la timpul 1 — ducerea mingii lateral stânga prin răsucirea trunchiului, braţele întinse
— la timpul 2 — revenire la poziţia iniţială
— la timpul 3 — ducerea mingii lateral dreapta, prin răsucirea trunchiului spre dreapta, braţele întinse
— la timpul 4 — revenire la poziţia iniţială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.M.3. — stând, mingea ţinută la piept cu ambele mâini:
— la timpul 1 — ducerea mingii înainte, braţele întinse
— la timpul 2 — revenire la poziţia iniţială

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 3 — ducerea mingii sus, deasupra capului, braţele întinse
— la timpul 4 — revenire la poziţia iniţială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.M.4. — stând, mingea ţinută cu două mâini deasupra capului, braţele întinse:
— la timpul 1 — braţul stâng coboară cu mingea pe palmă, lateral stânga, braţul drept rămâne întins sus
— la timpul 2 — revenire la poziţia iniţială
— la timpul 3 — coboară braţul drept cu mingea pe palmă, lateral dreapta, braţul stâng rămânând întins sus
— la timpul 4 — revenire la poziţia iniţială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.M.5. — stând, cu mingea ţinută cu ambele mâini în dreptul taliei, rularea mingii în jurul taliei de la stânga la dreapta şi invers.

EXERCIŢII PENTRU BRAŢE CU BASTONUL — E.B.B.

E.B.B.1. — stând depărtat, bastonul apucat de capete:
— la timpul 1 — ducerea bastonului înainte, braţele întinse
— la timpul 2 — ducerea bastonului sus, braţele întinse
— la timpul 3 — ducerea bastonului înainte, braţele întinse
— la timpul 4 — revenire la poziţia iniţială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.B.2. — stând depărtat, bastonul apucat de capete:
— la timpul 1 — ridicarea bastonului în poziţia verticală, prin ridicarea braţului drept deasupra capului
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — ridicarea bastonului în poziţia verticală, prin ridicarea braţului stâng deasupra capului
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.B.3. — stând depărtat, bastonul apucat de capete:
— la timpii 1, 3 — extensie — ducerea explozivă a bastonului deasupra capului, braţele întinse
— la timpii 2, 4 — revenire în poziţia iniţială.

E.B.B.4. — stând depărtat, bastonul apucat de capete:
— la timpul 1 — ducerea bastonului sus, deasupra capului, braţele întinse

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 2 — ducerea bastonului la ceafă prin îndoirea braţelor
— la timpul 3 — ducerea bastonului sus, deasupra capului, braţele întinse
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.

Se repetă 3×8 timpi.

E.B.B.5. — stând depărtat, bastonul apucat de mijloc; rotarea bastonului în jurul axei sale cu ajutorul ambelor mâini, spre stânga apoi spre dreapta.

EXERCIŢII PENTRU BRAŢE CU CERCUL: E.B.C.

E.B.C.1. — stând depărtat, cu cercul în faţă, apucat cu ambele mâini de mijlocul lui:
— la timpul 1 — ducerea cercului sus, deasupra capului, braţele întinse, cercul menţinându-şi poziţia verticală
— la timpul 2 — ducerea cercului înainte, braţele întinse, cercul având poziţia paralelă cu solul
— la timpul 3 — repetarea mişcării de la timpul 1
— la timpul 4 — revenire la poziţia iniţială.

E.B.C.2. — stând depărtat, cu cercul în mâna stângă, braţul întins lateral:
— la timpul 1 — ducerea cercului cu mâna stângă din lateral, sus
— la timpul 2 — preluarea cercului de sus cu mâna dreapta şi ducerea lui lateral dreapta, braţul întins
— la timpul 3 — ridicarea cercului sus cu mâna dreaptă
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.

Se repetă 3×8 timpi.

E.B.C.3. — stând depărtat, cercul în faţă, apucat cu ambele mâini de la jumătatea lui:
— la timpul 1 — rotarea cercului spre stânga
— la timpul 2 — rotarea cercului spre dreapta
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcarea.

Se repetă 3×8 timpi.

E.B.C.4. — stând, cercul ţinut cu mâna stângă:
— la timpii 1, 2, 3, 4, — balansări în plan sagital (sus, jos)
— la timpii 5, 6, 7, 8 — balansări în plan sagital cu mâna dreaptă.

Se repetă 3×8 timpi.

E.B.C.5. — stând, cercul este ţinut cu mâna îndemânatecă şi se execută «un opt culcat»; în mişcare cercul are mereu poziţia verticală

Scanned with OKEN Scanner

E.B.C.6. — stând, cu cercul pe palmă, rotarea cercului pe mână, pe antebraţ, pe braţ.

EXERCIŢII PENTRU BRAŢE, LA BANCA DE GIMNASTICĂ — E.B.B.

E.B.B.1. — şezând depărtat pe banca de gimnastică, braţele îndoite, mâinile la nivelul pieptului:
— la timpii 1, 2 — arcuirea braţelor
— la timpii 3, 4 — extensia braţelor întinse lateral.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.B.2. — şezând depărtat pe banca de gimnastică:
— la timpul 1 — ducerea braţelor întinse înainte
— la timpul 2 — ducerea braţelor întinse sus
— la timpul 3 — ducerea braţelor întinse lateral
— la timpul 4 — revenire la poziţia iniţială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.B.3. — şezând depărtat pe banca de gimnastică, un braţ sus, unul jos:
— la timpii 1, 2 — extensie cu arcuire, cu braţul stâng sus
— la timpii 3, 4 — extensie cu arcuire, cu braţul drept sus.
Se execută 3×8 timpi.

E.B.B.4. — sprijin, culcat facial (înainte) transversal, cu mâinile pe bancă, se execută flotări în braţe pe bancă (număr de repetări).

E.B.B.5. — sprijin, culcat facial (înainte) pe sol, vârfurile picioarelor sprijinite pe bancă, flotări în braţe pe sol (număr de repetări).

E.B.B.6. — culcat facial pe banca de gimnastică, apucat cu mâinile de marginile laterale ale băncii, tracţiuni în braţe, de la un capăt la altul al băncii de gimnastică (număr de repetări).

EXERCIŢII PENTRU BRAŢE, CU MĂCIUCI — E.B.M.

E.B.M.1. — stând, cu o măciucă în fiecare mână, apucat de capete:
— la timpul 1 — ducerea măciucilor înainte, braţele întinse
— la timpul 2 — ducerea măciucilor sus, braţele întinse în prelungirea capului

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 3 — ducerea măciucilor în lateral, braţele întinse
— la timpul 4 — revenire la poziţia iniţială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.M.2. — stând, cu o măciucă în fiecare mână, apucat de capete:
— la timpii 1, 2 — braţul stâng cu măciuca în mână este întins sus, braţul drept pe lângă corp, jos, se execută extensie cu arcuire
— la timpii 3, 4 — se execută extensie cu arcuire cu braţele schimbate (braţul drept sus, stângul jos).
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.M.3. — stând, braţele întinse înainte, măciucile apucate de capete:
— la timpii 1, 2 — rotarea braţului stâng
— la timpii 3, 4 — rotarea braţului drept
— la timpii 5, 6, 7, 8 — rotarea ambelor braţe.

E.B.M.4. — stând, braţele întinse înainte, măciucile în prelungirea lor
— forfecări în plan sagital.

E.B.M.5. — stând, braţele pe lângă corp, măciucile apucate de capete:
— la timpul 1 — balansarea braţului stâng înainte, braţul drept înapoi, cu arcuirea genunchilor
— la timpul 2 — balansarea braţului drept înainte, braţul stâng înapoi, cu arcuirea genunchilor
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcările de la început.
Se repetă 3×8 timpi.

E.B.M.6. — stând, cu măciucile apucat de capete, balansări înainte, înapoi, simultan cu ambele braţe, cu arcuirea genunchilor.

E.B.M.7. — stând, cu măciucile apucate de capete, balansări lateral stânga, dreapta, în arc de cerc, în cerc etc., cu arcuirea genunchilor.

E.B.M.8. — stând, cu măciucile apucate de capete, rotări din articulaţia pumnului, înainte, înapoi.

E.B.M.9. — aruncări şi prinderi.

Scanned with OKEN Scanner

3.1.c. EXERCIȚII PENTRU PICIOARE — FĂRĂ OBIECTE E.P.

E.P.1. — stând, mâinile pe șold:
— la timpii 1, 3 — ridicare pe vârfuri
— la timpii 2, 4 — revenire la poziția inițială.

E.P.2. — stând, mâinile pe șold:
— la timpul 1 — ridicare pe vârfuri
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — rulare pe călcâie
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.3. — stând, mâinile pe șold:
— la timpul 1 — ridicarea genunchiului stâng la piept
— la timpul 2 — revenire la poziția inițială
— la timpul 3 — ridicarea genunchiului drept la piept
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.P.4. — stând, mâinile pe șold:
— la timpul 1 — ducerea piciorului stâng întins înainte sus
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — ducerea piciorului drept întins înainte sus
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se repetă 3×8 timpi.

E.P.5. — stând, cu mâinile pe șold:
— la timpul 1 — ducerea piciorului stâng întins înainte sus
— la timpul 2 — revenire
— la timpul 3 — ducerea piciorului stâng întins înapoi
— la timpul 4 — revenire.

E.P.6. — același exercițiu ca E.P.5., dar executat cu piciorul drept.

E.P.7. — stând, cu mâinile pe șolduri:
— la timpul 1 — ducerea piciorului stâng lateral sus (întins)
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — ducerea piciorului drept lateral dreapta sus (întins)
— la timpul 4 — revenire la poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

Scanned with OKEN Scanner

E.P.8. — stând, brațele întinse oblic înainte:
— la timpul 1 — ducerea piciorului stâng întins sus la mâna dreaptă
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — ducerea piciorului drept întins sus la mâna stângă
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.

E.P.9. — stând, cu mâinile la ceafă, se execută genuflexiuni.

E.P.10. — stând:

— la timpul 1 — ducerea piciorului stâng înainte sus, cu bătaia palmelor sub genunchi
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — ducerea piciorului drept înainte sus, cu bătaia palmelor sub genunchi
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.

E.P.11. — stând, mâinile pe șold:

— la timpul 1 — fandare înainte cu piciorul stâng
— la timpul 2 — revenire
— la timpul 3 — fandare înainte cu piciorul drept
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.

Se execută 3×8 timpi.

E.P.12. — același exercițiu ca E.P.11, doar că fandarea se execută lateral stânga, dreapta, cu trecerea greutății corpului de pe un picior pe altul.

E.P.13. — stând, mâinile pe șolduri:
— la timpul 1 — genunchiul stâng se ridică la piept
— la timpul 2 — piciorul stâng se întinde înainte sus
— la timpul 3 — genunchiul stâng se îndoaie ghemuit la piept
— la timpul 4 — revenire în poziția ințială
— la timpii 5, 6, 7, 8 — același excerciţiu executat cu piciorul drept.

Se execută 3×8 timpi.

E.P.14. — ghemuit, sprijin pe palme:
— la timpul 1 — ducerea picioarelor prin săritură înapoi întins
— la timpul 2 — revenire în ghemuit, sprijin pe palme
— la timpul 3 — mișcarea de la nr. 1
— la timpul 4 — revenire în stând.

E.P.15. — stând:
— la timpul 1 — ghemuit sprijin pe palme

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 2 — ridicarea bazinului sus, cu întinderea picioarelor, palmele rămân sprijinite pe sol
— la timpul 3 — ghemuit sprijin pe palme
— la timpul 4 — revenire în stând.

Se repetă 3×8 timpi.

E.P.16. — stând cu mâinile pe șold:
— la timpul 1 — se execută 4 sărituri drepte, cu fața spre învățător
— la timpul 2 — se execută 4 sărituri drepte cu fața spre stânga, unde s-a întors cu 90°, pe timpul 1
— la timpul 3 — se execută 4 sărituri drepte, cu spatele la învățător
— la timpul 4 — se execută 4 sărituri drepte, cu latura stângă spre învățător
— la timpul 5 — se execută 4 sărituri cu fața spre învățător, după care se pot continua săriturile în sens invers.

E.P.17. — stând:
— la timpii 1, 2, 3 — se execută sărituri drepte
— la timpul 4 — se execută săritură cu genunchii la piept
— la timpii 5, 6, 7 — se execută sărituri drepte
— la timpul 8 — se execută săritură cu genunchii la piept.

Se execută 3×8 timpi.

E.P.18. — stând, mâinile pe șolduri:
— la timpul 1 — săritură cu depărtarea picioarelor
— la timpul 2 — revenire în stând
— la timpul 3 — săritură cu depărtarea picoarelor
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.

Se execută 3×8 timpi.

E.P.19. — stând cu brațele lateral:
— la timpul 1 — săritură în depărtat, cu bătaie din palme deasupra capului
— la timpul 2 — săritură și revenire în stând cu brațele lateral
— la timpii 3, 4 se repetă mișcarea.

Se execută 3×8 timpi.

E.P.20. — stând, mâinile pe șold:
— la timpul 1—4 sărituri pe piciorul stâng
— la timpul 2—4 sărituri pe piciorul drept
— la timpii 3, 4 — se execută 8 sărituri pe ambele picioare.

Se repetă 3×8 timpi.

Scanned with OKEN Scanner

E.P.21. — stând cu mâinile pe şold:
— sărituri cu forfecarea picioarelor.

E.P.22. — stând, cu mâinile pe şold:
— sărituri drepte contra cronometru sau număr de repetări.

3.1.d. EXERCIŢII PENTRU PICIOARE CU OBIECTE — EXERCIŢII CU MINGEA — E.P.M.

E.P.M.1. — stând, cu mingea ţinută cu ambele mâini:
— la timpul 1 — extensia trunchiului cu ducerea mingii sus, deasupra capului, braţele întinse, simultan cu balansarea piciorului stâng, întins înapoi
— la timpul 2 — revenire la poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — aceeaşi mişcare, simultan cu balansarea piciorului drept întins înapoi.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.M.2. — stând, mingea ţinută cu ambele mâini, braţele întinse înainte:
— la timpul 1 — ducerea piciorului stâng întins înainte şi atingerea mingii cu vârful piciorului
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — aceeaşi mişcare executată cu piciorul drept.

E.P.M.3. — stând, cu mingea ţinută cu ambele mâini în dreptul pieptului:
— la timpul 1 — ridicare pe vârfuri cu ducerea mingii deasupra capului, braţele întinse
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — ghemuit cu mingea la piept
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.

E.P.M.4. — şezând (aşezat), sprijin înapoi pe antebraţe, picioarele întinse înainte, mingea ţinută între glezne:
— la timpii 1, 2 — îndoirea genunchilor la piept cu menţinerea mingii între glezne
— la timpii 3, 4 — revenire în poziţia iniţală.

E.P.M.5. — şezând, sprijin pe antebraţe, mingea ţinută între glezne:
— la timpul 1 — îndoirea genunchilor la piept
— la timpul 2 — întinderea picioarelor la verticală
— la timpul 3 — îndoirea genunchilor la piept
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.

Scanned with OKEN Scanner

E.P.M.6. — şezând, sprijin pe antebraţe, mingea ţinută între glezne:
— ridicarea picioarelor la 45° şi menţinerea lor (număr de repetări).

E.P.M.7. — aceleaşi exerciţii menţionate mai sus, dar executate din culcat dorsal (pe spate).

E.P.M.8. — stând, executarea unor sărituri drepte, simultan cu bătaia mingii pe sol.

E.P.M.9. — stând, executarea unor sărituri pe un singur picior, simultan cu bătaia mingii, cu mâna de aceeaşi parte.

E.P.M.10. — aceleaşi sărituri executate cu deplasare înainte, înapoi, lateral.

EXERCIŢII PENTRU PICIOARE — CU BASTONUL — E.P.B.

E.P.B.1. — stând, bastonul sprijinit pe sol cu mâna dreaptă, mâna stângă pe şold:
— la timpii 1, 3 — balansarea piciorului stâng înainte
— la timpii 2, 4 — revenire.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.B.2. — stând, bastonul sprijinit pe sol cu mâna stângă, mâna dreaptă pe şold:
— la timpii 1, 3 — balansarea piciorului drept înainte
— la timpii 2, 4 — revenire.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.B.3. — stând, cu bastonul sprijinit pe sol cu mâna dreaptă, mâna stângă pe şold:
— la timpii 1, 3 — balansarea piciorului stâng întins înapoi
— la timpul 2, 4 — revenire.

E.P.B.4. — aceeaşi mişcare executată cu piciorul drept.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.B.5. — aceeaşi poziţie ca la E.P.B.4, balansarea piciorului stâng lateral.

E.P.B.6. — aceeaşi mişcare executată cu piciorul drept.

E.P.B.7. — stând depărtat, bastonul apucat de capete, braţele întinse înainte:
— la timpul 1 — balansarea piciorului stâng înainte cu atingerea bastonului
— la timpul 2 — revenire

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 3 — balansarea piciorului drept înainte cu atingerea bastonului
— la timpul 4 — revenire.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.B.8. — stând depărtat, bastonul ţinut de capete:
— la timpul 1 — fandare înainte cu piciorul stâng
— la timpul 2 — revenire
— la timpul 3 — fandare înainte cu piciorul drept
— la timpul 4 — revenire.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.B.9. — aceeaşi poziţie, fandare laterală stânga, dreapta.

E.P.B.10. — stând, bastonul sprijinit pe sol cu mâna stângă — executarea cumpenei pe un picior, cu piciorul de bază stângul, apoi dreptul.

E.P.B.11. — stând, bastonul sprijinit pe sol cu mâna stângă, alergare cu pendularea gambei înapoi în jurul bastonului, spre stânga, spre dreapta.

E.P.B.12. — bastonul aşezat pe sol, sărituri pe un picior de o parte şi de alta a bastonului (pe stângul, apoi pe dreptul), cu număr de repetări.

E.P.B.13. — aceeaşi poziţie — sărituri de o parte şi de alta a bastonului pe ambele picioare.

E.P.B.14. — şezând, cu genunchii la piept, bastonul aşezat sub tălpi, rularea lui înainte, înapoi, prin întinderea şi îndoirea picioarelor.

EXERCIŢII PENTRU PICIOARE CU CERCUL — E.P.C.

E.P.C.1. — stând, cercul în faţă apucat cu ambele mâini de mijloc, din lateral:
— la timpul 1 — ducerea cercului sus, deasupra capului, braţele întinse
— la timpul 2 — revenire cu cercul la piept
— la timpul 3 — ghemuit, cercul la piept
— la timpul 4 — revenire.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.C.2. — stând depărtat, braţele întinse sus, cercul apucat cu ambele mâini din lateral:
— la timpul 1 — îndoire laterală stânga, simultan cu ducerea piciorului stâng lateral
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 3 — îndoire laterală dreapta, simultan cu ducerea piciorului drept lateral dreapta..

Se execută 3×8 timpi.

E.P.C.3. — stând, cercul în față apucat de mijloc, din lateral:
— la timpul 1 — ducerea cercului sus, brațele întinse, extensia trunchiului, simultan cu balansarea piciorului stâng înapoi întins
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpii 3, 4 — aceeași mișcare cu balansarea piciorului drept.

Se execută 3×8 timpi.

E.P.C.4. — stând, cercul apucat de jos cu ambele mâini, săritură prin cerc (sărituri la fel cu cele executate cu coarda).

E.P.C.5. — 2—3 cercuri așezate pe sol unul lîngă altul, sărituri din cerc în cerc pe stângul, apoi pe dreptul, apoi pe ambele picioare.

EXERCIȚII PENTRU PICIOARE CU MĂCIUCI — E.M.P.

E.M.P.1. — stând, brațele pe lângă corp, măciucile apucate de capete:
— la timpul 1 — balansarea brațului stâng înainte, a brațului drept înapoi, cu arcuirea din genunchi
— la timpul 2 — balansarea brațului drept înainte, a brațului stâng înapoi, cu arcuire din genunchi
— la timpul 3, 4 — se repetă mișcarea.

Se execută 3×8 timpi.

E.M.P.2. — stând, brațele pe lângă corp, măciucile apucate de capete:
— la timpul 1 — fandare înainte cu piciorul stâng, brațele duse oblic sus
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — fandare înainte cu piciorul drept, brațele oblic sus
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.

Se repetă 3×8 timpi.

E.M.P.3. — stând depărtat, măciucile apucate de capete, brațele întinse oblic înainte:
— la timpul 1 — ducerea piciorului stâng întins sus, atingând măciuca din mâna dreaptă
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
la timpul trei — ducerea piciorului drept întins sus,

Scanned with OKEN Scanner

atingând măciuca din mâna stângă
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

E.M.P.4. — stând, brațele pe lângă corp, măciucile apucate de capete:
— la timpul 1 — ducerea brațelor întinse sus, cu extensia trunchiului, simultan cu balansarea piciorului stâng întins înapoi
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpii 3, 4 — aceeași mișcare, cu balansarea piciorului drept întins înapoi.
Se execută 3×8 timpi.

E.M.P.5. — stând, brațele întinse lateral cu măciucile apucate de capete:
— la timpul 1 — săritură în depărtat, simultan cu lovirea măciucilor deasupra capului
— la timpul 2 — revenire la poziția inițială
— la timpii 3, 4 — se repetă mișcarea.
Se execută 3×8 timpi.

EXERCIȚII PENTRU PICIOARE, LA SCARĂ FIXĂ — E.P.S.

E.P.S.1. — stând cu latura stângă la scara fixă, mâna stângă prinsă pe șipca din dreptul taliei, mâna dreaptă pe șold:
— la timpul 1 — balansarea piciorului drept înainte sus, întins
— la timpul 2 — revenire la poziția inițială
— la timpii 3, 4 — se repetă mișcarea.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.S.2. — stând cu latura dreaptă la scara fixă, mâna dreaptă prinsă pe șipca din dreptul taliei, mâna stângă pe șold:
— la timpul 1 — balansarea piciorului stâng înainte sus, întins
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpii 3, 4 — se repetă mișcarea.

E.P.S.3. — stând cu latura stângă la scara fixă, mâna stângă prinsă pe șipca din dreptul taliei, balansarea piciorului drept, întins, lateral dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.S.4. — stând cu latura dreaptă la scara fixă, mâna dreaptă prinsă pe șipca din dreptul taliei, balansarea picioru-

Scanned with OKEN Scanner

lui stâng, întins, lateral stânga.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.S.5. — stând cu latura stângă la scara fixă, mâna stângă este prinsă pe șipca din dreptul taliei, mâna dreaptă pe șold:
— la timpul 1 — balansarea piciorului drept întins înapoi, sus
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpii 3, 4 — se repetă mișcarea.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.S.6. — stând cu latura dreaptă la scara fixă, mâna dreaptă prinsă pe șipca din dreptul taliei, mâna stângă pe șold:
— la timpul 1 — balansarea piciorului stâng întins înapoi, sus
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.S.7. — stând cu fața la scara fixă, mâinile prinse pe șipca din dreptul taliei, balansarea piciorului stâng întins, înapoi, sus.

E.P.S.8. — aceeași poziție — balansarea piciorului drept întins înapoi, sus.

E.P.S.9. — stând cu spatele la scara fixă, mâinile prinse pe șipca din dreptul taliei, balansarea piciorului stâng întins înainte, sus.

E.P.S.10.— aceeași mișcare executată cu piciorul drept.
Se execută 3×8 timpi.

E.P.S.11.— urcare pe scara fixă din treaptă în treaptă până sus și coborâre.

E.P.S.12— aceeași mișcare executată din două în două trepte (din 3 în 3).

E.P.S.13— piciorul stâng este sprijinit pe șipca a treia, piciorul drept atârnă liber, mâinile sunt prinse pe șipca din dreptul taliei:
— la timpul 1 — se coboară piciorul drept paralel cu scara fixă pînă se întind brațele, iar piciorul stâng este îndoit, pe șipca a treia
— la timpul 2 — se împinge în piciorul stâng simultan cu tracțiune în brațe până se revine la poziția inițială
— la timpii 3, 4 — se continuă acțiunea.

Scanned with OKEN Scanner

E.P.S.14.— aceeaşi mişcare, cu sprijinirea piciorului drept pe şipca a treia, piciorul stâng atârnând liber, paralel cu scara fixă.
Se execută după număr de repetări stabilit.

E.P.S.15.— picioarele sprijinite pe ultima şipcă, mâinile prinse pe şipca din dreptul taliei, se execută genuflexiuni şi revenire în poziţia iniţială. Se stabileşte un număr de repetări.

EXERCIŢII PENTRU PICIOARE, LA BANCA DE GIMNASTICĂ — E.P.B.G.

E.P.B.G.1. — banca aşezată transversal, stând cu faţa la bancă, piciorul stâng sprijinit pe bancă, mâinile pe şold, piciorul drept sprijinit pe sol, ridicarea pe bancă prin împingere în piciorul stâng aflat pe bancă, până se întinde, piciorul drept atârnând liber şi revenire în poziţia iniţială. Aceeaşi mişcare executată cu piciorul drept sprijinit pe banca de gimnastică. Se stabileşte un număr de repetări.

E.P.B.G.2. — aceeaşi poziţie, fandare înainte pe piciorul stâng, împingerea bazinului înainte, mâinile pe şold, sau sus în extensie şi revenire.

E.P.B.G.3. — aceeaşi mişcare executată cu piciorul drept sprijinit pe bancă. Se repetă 2×8 timpi.

E.P.B.G.4. — banca aşezată paralel cu scara fixă, stând cu vârfurile picioarelor pe marginea îndepărtată a băncii, mâinile prinse pe şipca din dreptul taliei, ridicare pe vârfuri şi revenire.

E.P.B.G.5. — aceeaşi poziţie, executându-se coborârea călcâielor sub nivelul băncii, urmată de ridicare pe vârfuri.

E.P.B.G.6. — stând în faţa băncii aşezată transversal, urcarea alternativă pe bancă cu piciorul stâng, piciorul drept, coborârea efectuându-se invers — drept, stâng. Este recomandabil să se impună ritmul: stâng—drept, drept—stâng (contra cronometru — 1—2′).

E.P.B.G.7. — ghemuit în faţa băncii, mâinile sprijinite pe bancă:
— la timpul 1 — prin săritură, ducerea picioarelor întinse înapoi
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — se continuă acţiunea.
Se execută 2×8 timpi.

Scanned with OKEN Scanner

E.P.B.G.8. — stând la capătul băncii, sărituri pe ambele picioare, de o parte și de alta a băncii de gimnastică (număr de sărituri).

3.1.e EXERCIȚII PENTRU TRUNCHI — FĂRĂ OBIECTE — E.T.

E.T.1. — stând depărtat, mâinile pe șold:
— la timpii 1, 2 — îndoire cu arcuire lateral stânga
—la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire lateral dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.2. — stând depărtat, mâinile pe șold:
— la timpul 1 — aplecare 90°
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — extensia trunchiului, capul pe spate
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.3. — stând depărtat, mâinile la ceafă:
— la timpii 1, 2 — răsucirea cu arcuirea trunchiului spre stânga
— la timpii 3, 4 — răsucire cu arcuirea trunchiului spre dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.4. — stând depărtat, brațele întinse sus în prelungirea corpului:
— la timpii 1, 2 — extensie cu arcuirea trunchiului
— la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire, mâinile atingând solul.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.5. — stând depărtat, mâinile pe șold, rotări de trunchi spre stânga, apoi spre dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.6. — stând depărtat, trunchiul aplecat la 90°, brațele întinse lateral:
— la timpul 1 — prin răsucirea trunchiului, se duce brațul drept la piciorul stâng, brațul stâng rămâne întins sus
— la timpul 2 — prin răsucirea trunchiului, se duce brațul stâng la piciorul drept, brațul drept rămâne întins sus
— la timpii 3, 4 — se continuă mișcarea care mai este cunoscută și sub denumirea de «morișca».
Se execută 3×8 timpi.

Scanned with OKEN Scanner

E.T.7. — stând, mâinile pe șold:
— la timpii, 1, 2 — fandare laterală stânga, îndoirea trunchiului spre stânga, cu ducerea brațului drept întins deasupra capului
— la timpii 3, 4 — revenire în poziția inițială
— la timpii 5, 6 — fandare laterală dreapta, îndoirea trunchiului spre dreapta, cu ducerea brațului stâng întins deasupra capului
— la timpii 7, 8 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.8. — stând, brațele îndoite pe lângă corp:
— la timpul 1 — ridicarea genunchiului stâng sus, la nivelul pieptului simultan cu răsucirea trunchiului și atingerea genunchiului cu cotul drept
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — ridicarea genunchiului drept sus, la nivelul pieptului simultan cu răsucirea trunchiului și atingerea genunchiului cu cotul stâng
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.9. — culcat pe latura stângă:
— balansarea piciorului drept înapoi spre spate și revenire la poziția inițială. Aceeași mișcare se execută și din culcat pe latura dreaptă.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.10.— culcat pe latura stângă, brațele întinse în prelungirea corpului:
— la timpul 1 — extensia trunchiului simultan cu balansarea ambelor picioare înapoi, spre spate
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpii 3, 4 — se repetă mișcarea.
Se execută 4×8 timpi.

E.T.11.— același exercițiu, executat din poziția culcat pe latura dreaptă.

E.T.12.— culcat facial, mâinile sub bărbie:
— la timpul 1 — ducerea piciorului întins, înapoi sus (stângul)
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — ducerea piciorului drept întins, înapoi sus
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

Scanned with OKEN Scanner

E.T.13.— culcat facial, sprijin pe palme, palmele în dreptul taliei:
— la timpul 1 — extensia trunchiului, capul pe spate, brațele întinse
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpii 3, 4 — se repetă mișcarea.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.14.— culcat facial, mâinile la ceafă, extensia trunchiului alternativ cu balansarea picioarelor înapoi, sus (bărcuța).

E.T.15. — culcat facial, sprijin pe palme, extensia trunchiului, capul mult pe spate pentru a putea fi atins cu vârful picioarelor. Mișcarea mai este cunoscută sub denumirea de «coșuleț».

E.T.16.— șezând sprijin pe palme, ridicarea bazinului sus, capul pe spate.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.17.— culcat dorsal — podul de jos.

3.1.f. EXERCIȚII PENTRU TRUNCHI — CU OBIECTE
EXERCIȚII CU MINGEA — E.T.M.

E.T.M.1. — stând, mingea ținută cu ambele mâini, brațele întinse înainte:
— la timpul 1 — răsucirea trunchiului spre stânga, revenire
— la timpul 3 — răsucirea trunchiului spre dreapta, revenire.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.M.2. — stând depărtat, mingea ținută cu ambele mâini, brațele întinse deasupra capului:
— timpii 1, 2 — extensie cu arcuire
— timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire și ducerea mingii la vârful piciorului stâng
— timpii 5, 6 — extensie cu arcuire
— timpii 7, 8 — îndoire cu arcuire și ducerea mingii la vârful piciorului drept.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.M.3. — stând depărtat, mingea ținută cu ambele mâini, brațele întinse deasupra capului:
— la timpul 1 — îndoirea trunchiului lateral stânga
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 3 — îndoirea trunchiului lateral dreapta
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.M.4. — aceeaşi poziţie, executarea unor rotări ample de trunchi spre stânga, apoi spre dreapta.

E.T.M.5. — stând, mingea ţinută cu ambele mâini:
— la timpii 1, 2 — ridicarea piciorului stâng întins sus şi trecerea mingii pe sub genunchi
— la timpii 3, 4 — ridicarea piciorului drept întins sus şi trecerea mingii pe sub genunchi.
Se execută 2×8 timpi.

E.T.M.6. — stând, mingea ţinută în mâna dreaptă, rularea mingii în jurul centurii (taliei), de la dreapta la stânga şi invers.

E.T.M.7. — culcat facial, mingea ţinută cu ambele mâini, braţele întinse în prelungirea corpului:
— la timpul 1 — extensia trunchiului cu ducerea mingii la ceafă
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — repetarea mişcării.
Se execută 2×8 timpi.

E.T.M.8. — aceeaşi poziţie:
— la timpul 1 — extensia trunchiului, mingea fiind dusă în extensie prin menţinerea braţelor întinse
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — repetarea mişcării.
Se execută 2×8 timpi.

E.T.M.9. — culcat facial, mingea ţinută între labele picioarelor, mâinile sub bărbie:
— la timpul 1 — ridicarea mingii înapoi sus cu ajutorul picioarelor, menţinute întinse
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcarea.
Se execută 2×8 timpi.

EXERCIŢII PENTRU TRUNCHI — CU BASTONUL — E.T.B.

E.T.B.1. — stând depărtat, bastonul pe umeri, apucat de capete:
— la timpii 1, 2 — răsucire cu arcuire spre stânga
— la timpii 3, 4 — răsucire cu arcuire spre dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

Scanned with OKEN Scanner

E.T.B.2. — aceeaşi poziţie:
— la timpii 1, 2 — îndoire cu arcuire lateral stânga
— la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire lateral dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.B.3. — aceeaşi poziţie:
— la timpul 1 — aplecarea trunchiului înainte, 90°
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — extensia trunchiului
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.B.4. — aplecat 90°, bastonul apucat de capete:
— la timpul 1 — răsucirea bastonului până când capătul lui din mâna stângă atinge vârful piciorului drept
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — răsucirea bastonului, până când capătul lui din mâna dreaptă atinge vârful piciorului stâng, bastonul având la un moment dat poziţia verticală
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.B.5. — stând depărtat, braţele întinse sus în prelungirea corpului, bastonul apucat de capete:
— la timpii 1, 2 — extensie cu arcuire
— la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.B.6. — stând, braţele sus în prelungirea corpului, bastonul apucat de capete:
— la timpul 1 — fandare laterală stânga
— la timpul 2 — răsucirea trunchiului spre stânga
— la timpul 3 — revenire din răsucire, corpul menţinut în fandat
— la timpul 4 — revenire în stând
— la timpii 5, 8 — mişcarea se execută spre dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.B.7. — acelaşi exerciţiu, înlocuind răsucirea trunchiului cu îndoirea lui, stânga, dreapta.

E.T.B.8. — pe genunchi, pe călcâie şezând, bastonul în faţă apucat de capete, ridicarea şezutului de pe călcâie simultan cu împingerea bazinului spre înainte, cu ducerea bastonului sus în extensie, braţele întinse şi revenire în poziţia iniţială.

Scanned with OKEN Scanner

E.T.B.9. — aceeaşi mişcare, iar la revenire se execută aşezare pe coapsa stângă, ridicare cu execuţia mişcării şi aşezare pe coapsa dreaptă.

E.T.B.10.— întreg şezând, bastonul apucat de capete:
— la timpul 1 — ducerea bastonului sus, braţele întinse, extensia trunchiului simultan cu ridicarea genunchiului stâng la piept
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — aceeaşi mişcare cu ridicarea genunchiului drept
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.B.11 — culcat facial, bastonul sprijinit pe omoplaţi, apucat de capete:
— la timpul 1 — extensia trunchiului cu menţinerea bastonului pe omoplaţi
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcarea.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.B.12.— culcat facial, bastonul apucat de capete, sprijinit pe omoplaţi, răsucirea trunchiului spre stânga, spre dreapta.

E.T.B.13.— culcat facial, bastonul sprijinit cu un capăt pe sol, în faţă, susţinut cu ambele mâini. Se execută extensia trunchiului cu urcarea alternativă a mâinilor până ajung la capătul de sus al bastonului, capul mult pe spate şi revenire prin coborâre alternativă a braţelor pe baston.

EXERCIŢII PENTRU TRUNCHI CU CERCUL — E.T.C.

E.T.C.1. — stând depărtat, cercul apucat din lateral cu ambele mâini, braţele întinse sus:
— la timpii 1, 2 — îndoire cu arcuire spre stânga
— la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire spre dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.C.2. — aceeaşi poziţie:
— la timpii 1, 2 — răsucire cu arcuire spre stânga
— la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire spre dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.C.3. — aceeaşi poziţie:
— la timpul 1 — aplecarea trunchiului la 90°
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 3 — extensia trunchiului
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.C.4. — aceeaşi poziţie:
— la timpii 1, 2 — extensie cu arcuire
— la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire.

E.T.C.5. — aceeaşi poziţie:
— la timpul 1 — fandare laterală spre stânga
— la timpul 2 — îndoirea trunchiului spre stânga
— la timpul 3 — revenire în fandare, din îndoire
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.

E.T.C.6. — aceeaşi mişcare executată spre dreapta.

E.T.C.7. — stând aplecat 90°, cercul apucat de mijloc din lateral, braţele întinse înainte, capul între umeri, se execută răsucirea trunchiului spre stânga, spre dreapta, revenire.

E.T.C.8 — pe genunchi, pe călcâie şezând, cercul apucat de mijloc din lateral, extensia trunchiului, simultan cu ridicare în şezând pe genunchi, împingerea bazinului înainte, ducerea cercului sus, braţele întinse şi revenire.

E.T.C.9. — pe genunchi, pe călcâie şezând, cercul pe spate apucat din interior la nivelul coatelor:
— la timpul 1 — ridicare în stând pe genunchi, extensia trunchiului cu menţinerea cercului pe spate, ducerea bazinului spre înainte
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcarea.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.C.10.— culcat pe latura stângă, cercul susţinut de mijloc cu mâna stângă, braţul întins în prelungirea corpului:
— la timpul 1 — extensia trunchiului simultan cu balansarea picioarelor spre înapoi (spate) şi ducerea cercului în extensie
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcarea.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.C.11.— acelaşi exerciţiu executat din culcat pe latura dreaptă.

E.T.C.12.— culcat facial, cercul pe spate prins la nivelul coatelor, se execută extensia trunchiului şi revenirea în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.C.13.— dn culcat facial se execută «bărcuţa», «coşuleţul».

Scanned with OKEN Scanner

EXERCIŢII PENTRU TRUNCHI CU MĂCIUCI — E.M.T.

E.M.T.1. — stând depărtat, măciucile apucate de capete, braţele întinse sus:
— la timpii 1, 2 — îndoire cu arcuire stânga
— la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.M.T.2. — stând depărtat, măciucile apucate de capete, braţele întinse înainte:
— la timpii 1, 2 — răsucire cu arcuire, cu ducerea măciucilor lateral stânga
— la timpii 3, 4 — răsucire cu arcuire, cu ducerea măciucilor lateral dreapta.
Se execută 3×8 timpi.

E.M.T.3. — stând depărtat, măciucile apucate de capete, braţele întinse lateral:
— la timpul 1 — aplecare cu ducerea măciucii din mâna stângă la vârful piciorului drept, prin răsucirea trunchiului
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — aplecare cu ducerea măciucii din mâna dreaptă la vârful piciorului stâng, prin răsucirea trunchiului
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.M.T.4. — stând depărtat, braţele întinse sus, măciucile apucate de capete:
— la timpii 1, 2 — extensie cu arcuire, îndoire cu arcuire cu ducerea măciucilor la piciorul stâng
— la timpii 3, 4 — extensie cu arcuire, cu ducerea măciucilor la piciorul drept, prin îndoirea trunchiului.
Se execută 3×8 timpi.

E.M.T.5. — aceeaşi poziţie, rotarea amplă a trunchiului spre stânga, apoi spre dreapta.

E.M.T.6. — culcat pe latura stângă, măciucile ţinute de capete, braţele întinse în prelungirea corpului, extensia trunchiului cu ducerea simultană a măciucilor şi a picioarelor în extensie înapoi (spre spate) şi revenire în poziţia iniţială.

E.M.T.7. — aceeaşi mişcare efectuată din poziţia culcat pe latura dreaptă.

E.M.T.8 — culcat facial cu sprijinirea măciucilor pe omoplaţi, capul în extensie:

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 1 — ducerea piciorului stâng întins înapoi sus
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — ducerea piciorului drept întins înapoi sus
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.M.T.9. — aceeaşi poziţie, extensia trunchiului cu menţinerea măciucilor pe omoplaţi.

E.M.T.10.— «bărcuţa», «coşuleţul».

EXERCIŢII PENTRU TRUNCHI — LA SCARA FIXĂ — E.T.S.

E.T.S.1. — stând cu spatele la scara fixă, călcâiele lipite de scară, mâinile apucă şipca din dreptul taliei:
— la timpul 1 — ducerea bazinului înainte, simultan cu extensia trunchiului, braţele întinse, capul pe spate
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcarea.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.S.2. — stând cu latura stângă la scara fixă, corpul lipit de scară, mâna stângă prinsă de şipcă în dreptul taliei, mâna dreaptă prinsă de şipcă deasupra capului:
— la timpul 1 — îndoirea trunchiului spre scară, prin ducerea bazinului lateral dreapta, cu depărtare de scară prin întinderea braţelor, picioarele rămân lipite de scară
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcarea

E.T.S.3. — aceeaşi mişcare executată cu latura dreaptă la scara fixă.

E.T.S.4. — stând cu spatele la scara fixă, mâinile prinse înapoi din dreptul taliei:
— la timpul 1 — fandare înainte cu piciorul stâng simultan cu extensia trunchiului şi întinderea braţelor
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — fandare înainte cu piciorul drept simultan cu extensia trunchiului şi întinderea braţelor
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.T.S.5. — cu faţa la scara fixă, piciorul stâng sprijinit pe şipca din dreptul taliei, întins:

Scanned with OKEN Scanner

— la timpii 1—4 — extensie cu arcuire, aplecare la piciorul stâng sprijinit pe scară, atingând genunchiul cu pieptul
— la timpii 5, 8 — se repetă mișcarea.
Se execută 2×8 timpi.

E.T.S.6. — același exercițiu, cu piciorul drept sprijinit pe scară.

E.T.S.7. — cu latura stângă la scara fixă, piciorul stâng întins, sprijinit pe șipca din dreptul taliei, brațele întinse sus:
— la timpul 1—2 — extensie cu arcuire
— la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire la piciorul de sprijin (dreptul)
— la timpii 5, 8 se repetă mișcarea.
Se execută 2×8 timpi.

E.T.S.8. — același exercițiu executat din poziția: cu latura dreaptă la scara fixă, piciorul drept sprijinit pe scară.

E.T.S.9. — stând cu latura stângă la scara fixă, piciorul stâng sprijinit pe șipca din dreptul taliei, mâna stângă sprijinită pe șold:
— la timpul 1 — îndoirea trunchiului spre scară, cu ducerea brațului drept deasupra capului
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpii 3, 4 — se repetă mișcarea.
Se execută 2×8 timpi.

E.T.S.10.— același exercițiu executat cu latura dreaptă la scara fixă.

E.T.S.11.— stând cu spatele la scara fixă, picioarele depărtate, la un pas de scară, se execută podul din picioare, coborând brațele din șipcă în șipcă, corpul fiind în extensie, și se revine în poziția inițială urcând brațele din șipcă în șipcă. Atât brațele cât și picioarele trebuie să fie întinse.

E.T.S.12. —culcat dorsal, cu picioarele la verticală, sprijinite pe scara fixă:
— la timpul 1 — ridicarea bazinului de pe sol cu extensie din articulația coxo-femurală, corpul sprijinindu-se pe umeri, palme și picioarele pe scară
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpii 3, 4 — se repetă mișcarea.
Se execută 2×8 timpi.

E.T.S.13.— culcat facial, mâinile la ceafă, picioarele sprijinite pe prima șipcă de jos, se execută extensia trunchiului și revenire.

Scanned with OKEN Scanner

E.T.S.14.— culcat facial apucat cu mâinile de prima şipcă de jos, braţele întinse, executarea de foriecări a picioarelor în plan sagital.

E.T.S.15.— culcat facial, corpul întins, picioarele apropiate, mâinile prinse de prima şipcă de jos, braţele întinse, urcarea cu ajutorul braţelor din şipcă în şipcă, până ce trunchiul ajunge paralel cu scara fixă, în poziţia verticală, apoi coborârea din şipcă în şipcă până se ajunge în poziţia iniţială.

E.T.S.16.— picioarele întinse, depărtate, sprijinite pe a treia şipcă de jos, mâinile prinse în dreptul umerilor:
— la timpul 1 — se coboară bazinul simultan cu întinderea braţelor şi picioarelor
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — se coboară bazinul simultan cu coborârea braţelor pe următoarea şipcă
— la timpul 4 — revenire.
Se continuă mişcarea până când braţele, coborând din treaptă în treaptă, se apropie de şipca unde sunt sprijinite picioarele, apoi urcă din treaptă în treaptă până se ajunge în poziţia iniţială.

EXERCIŢII PENTRU TRUNCHI LA BANCA DE GIMNASTICĂ — E.B.T.

E.B.T.1. — stând cu latura stângă la banca de gimnastică, piciorul stâng întins, se sprijină cu vârful pe bancă, braţul stâng pe şold, braţul drept întins lateral dreapta
— la timpul 1 — se execută îndoirea trunchiului spre bancă, simultan cu ducerea braţului drept deasupra capului, ambele picioare menţinându-se întinse
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcarea.
Se execută 3×8 timpi.

E.B.T.2. — acelaşi exerciţiu — cu latura dreaptă la banca de gimnastică

E.B.T.3. — aceeaşi poziţie:
— la timpii 1, 2 — extensie cu arcuire
— la timpii 3, 4 — îndoire cu arcuire la piciorul de sprijin pe sol.
Se execută 3×8 timpi.

Scanned with OKEN Scanner

E.B.T.4. — şezând pe bancă, picioarele apropiate, întinse pe sol, mâinile apucate de marginea băncii din faţă:
— la timpul 1 — extensia trunchiului, cu coborâre sub nivelul băncii
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — aplecarea trunchiului la vârful picioarelor
— la timpul 4 — revenire.
Se execută 3×8 timpi.

E.B.T.5. — aceeaşi poziţie:
— la timpul 1 — ridicarea bazinului sus, capul pe spate (în extensie)
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpii 3, 4 — se repetă mişcarea.
Se execută 3×8 timpi.

E.B.T.6. — culcat facial cu pieptul pe bancă, picioarele întinse apropiat sprijinite pe sol:
— la timpul 1 — ducerea piciorului stâng întins înapoi sus
— la timpul 2 — revenire
— la timpul 3 — ducerea piciorului drept întins înapoi sus
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.B.T.7. — aceeaşi poziţie, se execută extensia trunchiului prin împingere în braţe şi revenire.

E.B.T.8. — culcat pe banca de gimnastică, se execută «coşuleţul».

E.B.T.9. — pe genunchi, sprijin pe palme pe banca de gimnastică, cumpăna pe un genunchi, alternând piciorul.

3.1.g. EXERCIŢII PENTRU ABDOMEN — FĂRĂ OBIECTE — E.A.

E.A.1. — stând depărtat, mâinile pe şold:
— la timpul 1 — aplecare 90°
— la timpul 2 — îndoire cu pieptul pe genunchi
— la timpul 3 — revenire în aplecare 90°
— la timpul 4 — revenire în stând.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.2. — stând, mâinile pe şold:
— la timpul 1 — ridicarea genunchiului stâng la piept

Scanned with OKEN Scanner

— la timpul 2 — întinderea piciorului stâng înainte
— la timpul 3 — aducerea piciorului stâng îndoit la piept
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială
— la timpii 5, 8 — se execută cu celălalt picior.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.3. — stând depărtat: extensie cu arcuire, îndoire cu arcuire.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.4. — stând, mâinile pe șold, menținerea piciorului stâng întins înainte un timp stabilit. Același lucru cu piciorul drept.

E.A.5. — șezând, sprijin pe antebrațe:
— la timpul 1 — ducerea genunchiului stâng la piept
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — ducerea genunchiului drept la piept
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.6. — șezând, sprijin pe antebrațe:
— la timpul 1 — ducerea simultană a genunchilor la piept
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.7. — șezând, sprijin pe antebrațe:
— la timpul 1 — ridicarea piciorului stâng întins sus
— la timpul 2 — revenire în poziția inițială
— la timpul 3 — ridicarea piciorului drept întins sus
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.8. — șezând, sprijin pe antebrațe:
— la timpul 1 — ridicarea genunchilor la piept
— la timpul 2 — întinderea picioarelor în echer (45°)
— la timpul 3 — îndoirea picioarelor, cu menținerea genunchilor la piept
— la timpul 4 — revenire în poziția inițială.
Se execută 2×8 timpi.

E.A.9. — șezând, sprijin pe antebrațe:
— la timpul 1 — ridicarea picioarelor întinse la 45° (în echer)
— la timpul 2 — depărtarea picioarelor
— la timpul 3 — apropierea lor
— la timpul 4 — coborârea picioarelor în poziția inițială.
Se execută 2×8 timpi.

Scanned with OKEN Scanner

E.A.10.— şezând, sprijin pe antebraţe, picioarele întinse la 45°, se execută forfecări în toate planurile.

E.A.11.— şezând, sprijin pe antebraţe, picioarele întinse la 45°, menţinerea lor în această poziţie după un timp stabilit.

E.A.12.— şezând, braţele sus:
— la timpul 1—2 — extensie cu arcuire
— la timpul 3—4 — îndoire cu arcuire, cu atingerea genunchilor cu pieptul.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.13.— culcat pe latura stângă, ridicarea genunchiului drept la piept şi revenire. Acelaşi lucru executat din culcat pe latura dreaptă.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.14.— aceeaşi poziţie:
— la timpul 1 — ducerea genunchiului la piept
— la timpul 2 — întinderea piciorului înainte
— la timpul 3 — ghemuirea piciorului la piept
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.15.— culcat dorsal, braţele întinse lateral:
— la timpul 1 — ducerea prin răsucire a piciorului stâng la mâna dreaptă, fără să se mişte mâna
— la timpul 2 — revenire în poziţia iniţială
— la timpul 3 — ducerea piciorului drept la mâna stângă
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.16.— culcat dorsal, mâinile la ceafă:
— ridicarea piciorului stâng sus, revenire
— ridicarea piciorului drept sus, revenire.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.17.— culcat dorsal, mâinile la ceafă, picioarele întinse la 45°, forfecări în toate planurile.

E.A.18.— culcat dorsal, mâinile la ceafă, picioarele la 90°, simularea mersului pe bicicletă — pedalarea.

E.A.19.— culcat dorsal, mâinile la ceafă, ridicarea trunchiului la verticală şi revenire în culcat.

E.A.20.— acelaşi exerciţiu, cu ridicarea simultană a trunchiului şi a genunchilor la piept şi revenire în culcat, poziţia iniţială.

Scanned with OKEN Scanner

E.A.21.— același exercițiu cu ridicarea simultană a trunchiului și a picioarelor întinse în echer — «briceagul», revenire în culcat.

3.1.h. EXERCIȚII PENTRU ABDOMEN CU OBIECTE — EXERCIȚII CU MINGEA — E.A.M.

E.A.M.1. — stând, mingea ținută cu ambele mâini, brațele întinse înainte:
- la timpul 1 — ducerea piciorului stâng întins sus, atingând mingea cu vârful
- la timpul 2 — revenire în poziția inițială
- la timpii 3, 4 — executarea mișcării cu piciorul drept.

Se execută 3×8 timpi.

E.A.M.2. — același exercițiu, mingea ținută pe palmă, brațul oblic înainte.

E.A.M.3. — stând depărtat, mingea ținută cu ambele mâini, brațele întinse deasupra capului — rotări ample de trunchi, spre stânga, dreapta.

E.A.M.4. — șezând, picioarele întinse apropiate, se trece mingea pe sub genunchi, picioarele ridicându-se de pe sol, după care revin la poziția inițială. Se continuă mișcarea trecând mingea dintr-o parte în alta.

E.A.M.5. — șezând, sprijin pe antebrațe, mingea ținută cu labele picioarelor:
- la timpul 1 — ridicarea genunchilor la piept
- la timpul doi — întinderea picioarelor în echer
- la timpul 3 — coborârea genunchilor la piept
- la timpul 4 — revenire în poziția inițială.

Se execută 2×8 timpi.

E.A.M.6. — șezând, sprijin pe antebrațe, picioarele sprijinite pe minge, rularea ei înainte, înapoi, cu ajutorul picioarelor.

E.A.M.7. — șezând, cu mingea ținută de ambele mâini, brațele întinse deasupra capului, se execută extensie cu arcuire și îndoire la vârful picioarelor.

Se execută 3×8 timpi.

E.A.M.8. — culcat dorsal, mingea la ceafă, capul sprijinit de ea, ținută cu ambele mâini, se execută ridicarea trunchiului la verticală, cu menținerea mingii la ceafă și revenire în culcat dorsal.

Scanned with OKEN Scanner

E.A.M.9. — aceeaşi mişcare cu ducerea mingii la vârful picioarelor, prin îndoirea trunchiului şi întinderea braţelor.

E.A.M.10.— culcat dorsal, mâinile la ceafă, mingea ţinută între glezne, ridicarea picioarelor în echer şi menţinerea lor după un timp dat.

E.A.M.11.— culcat dorsal, mingea ţinută cu ambele mâini, braţele întinse în prelungirea corpului:
— la timpii 1, 2 — ridicarea trunchiului şi îndoirea lui cu aşezarea mingii între glezne
— la timpii 3, 4 — revenire în culcat dorsal
— la timpii 5, 6 — ducerea picioarelor peste cap şi lăsarea mingii în mâini
— la timpii 7, 8 — revenirea picioarelor pe sol.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.M.12.— culcat dorsal, mingea ţinută cu ambele mâini, braţele întinse în prelungirea corpului, se execută «briceagul».

EXERCIŢII PENTRU ABDOMEN, CU BASTONUL — E.A.B.

E.A.B.1. — stând, bastonul apucat de capete: ridicarea alternativă a unui genunchi sus, cu atingerea bastonului, aflat la nivelul pieptului, braţele întinse înainte.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.B.2. — aceeaşi poziţie, atingerea bastonului cu vârful unui picior dus întins sus.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.B.3. — şezând, genunchii îndoiţi la piept, bastonul trecut pe sub genunchi apucat de capete, ridicarea picioarelor întinse în echer cu alunecarea bastonului spre glezne şi revenire.

E.A.B.4. — şezând, bastonul apucat de capete, braţele întinse înainte, ridicarea alternativă a unui picior întins sus, până atinge cu vârful bastonul şi revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.B.5. — şezând, bastonul apucat de capete, braţele întinse înainte, se execută extensie cu arcuire şi aplecare cu ducerea bastonului la vârful picioarelor.
Se execută 3×8 timpi.

E.A.B.6. — aceeaşi mişcare executată din culcat dorsal.

Scanned with OKEN Scanner

E.A.B.7. — culcat dorsal, bastonul apucat de capete, braţele întinse sus în dreptul pieptului, se execută ridicarea energică a unui picior, vârful lui atingând bastonul şi revenire în poziţia iniţială.

E.A.B.8. — aceeaşi poziţie, mişcarea executându-se cu genunchiul.

E.A.B.9. — culcat dorsal, bastonul apucat de capete, braţele întinse în prelungirea corpului, ridicarea trunchiului simultan cu îndoirea genunchilor la piept şi cuprinderea lor cu bastonul, rămânând în echilibru pe şezut, apoi revenire în culcat dorsal.

E.A.B.10. — aceeaşi poziţie, se execută «briceagul».

EXERCIŢII PENTRU ABDOMEN CU CERCUL — E.A.C.

E.A.C.1. — stând, cercul ţinut din lateral cu ambele mâini, braţele întinse înainte, cercul paralel cu solul, ridicarea alternativă a unui picior întins până ce vârful lui atinge cercul şi revenire în poziţia iniţială.

Se execută 3×8 timpi.

E.A.C.2. — şezând, cercul prins din lateral, braţele întinse sus, se execută extensie cu arcuire, îndoire cu arcuire, ducând cercul la vârful picioarelor.

E.A.C.3. — şezând, cercul sprijinit pe spate apucat la încheietura coatelor; se execută aplecări înainte, atingând genunchii cu pieptul şi revenire în şezând.

Se execută 3×8 timpi.

E.A.C.4. — aceeaşi poziţie, ridicarea alternativă a unui picior întins sus şi revenire în poziţia iniţială.

Se execută 3×8 timpi.

E.A.C.5. — culcat dorsal, cercul ţinut din lateral, braţele întinse în prelungirea corpului, ridicarea trunchiului şi aplecare înainte cu ducerea cercului la vârful picioarelor, revenire în culcat dorsal.

Se execută 3×8 timpi.

E.A.C.6. — aceeaşi poziţie, ridicarea simultană a trunchiului cu ducerea cercului sus şi îndoirea genunchilor la piept şi revenire în culcat dorsal.

E.A.C.7. — aceeaşi poziţie, se execută «briceagul».

E.A.C.8. — culcat dorsal, cercul ţinut cu o mână sau cu două

Scanned with OKEN Scanner

mâini, la jumătatea lui se sprijină talpa piciorului stâng pe cerc, ridicarea piciorului la 90° prin tragere de cerc și revenire în poziția inițială. Se execută aceeași mișcare cu celălalt picior.

E.A.C.9. — aceeași mișcare cu ridicarea ambelor picioare.

E.A.C.10.— aceeași mișcare executată din poziția culcat lateral stânga, dreapta.

EXERCIȚII PENTRU ABDOMEN CU MĂCIUCI — E.M.A.

E.M.A.1. — stând cu măciucile apucate de capete, brațele pe lângă corp:
- la timpul 1 — ridicarea genunchiului stâng la piept cu lovirea măciucilor sub genunchi
- la timpul 2 — revenire în poziția inițială
- la timpii 3, 4 — aceeași mișcare executată cu ridicarea genunchiului drept.

Se execută 3×8 timpi.

E.M.A.2. — aceeași mișcare se execută cu picioarele întinse.

E.M.A.3. — șezând, măciucile apucate de capete, brațele întinse oblic înainte:
- la timpul 1 — ducerea piciorului stâng sus și atingerea cu vârful măciuca din mâna dreaptă
- la timpul 2 — revenire în poziția inițială
- la timpul 3 — ducerea piciorului drept și atingerea cu vârful măciuca din mâna stângă
- la timpul 4 — revenire în poziția inițială.

Se execută 3×8 timpi.

E.M.A.4. — șezând, măciucile apucate de capete, brațele întinse sus: se execută extensie cu arcuire, îndoire cu arcuire.

Se execută 3×8 timpi.

E.M.A.5. — culcat dorsal, măciucile apucate de capete, brațele înainte lateral:
- la timpul 1 — ducerea piciorului stâng prin răsucire la măciuca dreaptă
- la timpul 2 — revenire în poziția inițială
- la timpul 3 — ducerea piciorului drept prin răsucire la măciuca stângă
- la timpul 4 — revenire în poziția inițială.

E.M.A.6. — culcat dorsal, măciucile apucate de capete, brațele întinse în prelungirea corpului, ridicarea trunchiului

Scanned with OKEN Scanner

în şezând, menţinerea braţelor întinse pe lângă urechi şi revenire în poziţia iniţială.
Se execută 2×8 timpi.

E.M.A.7. — aceeaşi mişcare cu aplecarea trunchiului înainte, simultan cu ducerea măciucilor la vârful picioarelor şi revenire în culcat dorsal.
Se execută 2×8 timpi.

E.M.A.8. — aceeaşi poziţie, se execută «briceagul».

EXERCIŢII PENTRU ABDOMEN, LA SCARA FIXĂ — E.A.S.

E.A.S.1. — toate tipurile de balansări amintite anterior.

E.A.S.2. — atârnat la scara fixă, ridicarea genunchilor la piept şi revenire în atârnat.

E.A.S.3. — atârnat la scara fixă, ridicarea picioarelor întinse la 90°, revenire în atârnat.

E.A.S.4. — atârnat la scara fixă, imitarea pedalării la bicicletă.

E.A.S.5. — culcat dorsal, picioarele sprijinite sub prima şipcă de jos, mâinile la ceafă, ridicarea trunchiului la verticală şi revenire în culcat dorsal.

E.A.S.6. — culcat dorsal, cu mâinile prinse de prima şipcă de jos, braţele întinse, picioarele la 45°, forfecări.

E.A.S.7. — aceeaşi poziţie, ducerea picioarelor întinse peste cap până ating scara fixă şi revenire în poziţia iniţială.

E.A.S.8. — aceeaşi poziţie, menţinerea picioarelor întinse sus, la 45°.

E.A.S.9. — aceeaşi poziţie:
— la timpul 1 — ridicarea picioarelor la 45°
— la timpul 2 — depărtarea lor
— la timpul 3 — apropierea picioarelor
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.

EXERCIŢII PENTRU ABDOMEN, LA BANCA DE GIMNASTICĂ — E.B.A.

E.B.A.1. — şezând pe banca de gimnastică, picioarele întinse înainte pe sol, mâinile apucat de marginea băncii din spate, ridicarea genunchilor la piept şi revenire în poziţia iniţială.

Scanned with OKEN Scanner

E.B.A.2. — aceeaşi poziţie, ridicarea alternativă a unui picior întins sus şi revenire în poziţia iniţială.

E.B.A.3. — aceeaşi poziţie:
— la timpul 1 — ridicarea genunchiului stâng la piept
— la timpul 2 — întinderea piciorului stâng înainte sus
— la timpul 3 — îndoirea lui la piept
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 3×8 timpi.

E.B.A.4. — acelaşi exerciţiu executat cu piciorul drept.

E.B.A.5. — aceeaşi poziţie:
— la timpul 1 — ridicarea picioarelor la 45°
— la timpul 2 — îndoirea lor la piept
— la timpul 3 — întinderea lor la 45°
— la timpul 4 — revenire în poziţia iniţială.
Se execută 2×8 timpi.

E.B.A.6. — aceeaşi poziţie, menţinerea picioarelor la 45° (contra timp).

E.B.A.7. — aceeaşi poziţie, picioarele la 45°, foarfecări în toate planurile.

E.B.A.8. — culcat pe banca de gimnastică aşezată transversal, picioarele sprijinite pe sol, trunchiul în extensie sub nivelul băncii, mâinile apucat de marginea din faţă a băncii, ridicarea trunchiului la verticală şi aplecarea lui înainte, la vârful picioarelor şi revenire în poziţia iniţială.

E.B.A.9. — aceeaşi poziţie, ridicarea trunchiului la verticală simultan cu ridicarea alternativă a unui genunchi la piept şi revenire.

E.B.A.10.— aceeaşi poziţie, ridicarea trunchiului la verticală simultan cu ridicarea ambilor genunchi la piept şi revenire în poziţia iniţială.

4. DEZVOLTAREA DEPRINDERILOR MOTRICE DE BAZĂ ŞI UTILITARE

Vizează următoarele obiective:

4.1. Formarea şi consolidarea mecanismului de bază al mersului, alergării, săriturii, aruncării şi prinderii.
4.2. Imbogăţirea experienţei motrice a elevilor prin formarea priceperilor utilitar-aplicative: mers în echilibru, târâre, că-

Scanned with OKEN Scanner

ţărare, escaladare, tracţiune, împingere, transport de greutăţi.

4.3. Însuşirea unor elemente simple din gimnastica acrobatică, gimnastica ritmică, dans folcloric, un joc sportiv, însuşirea unor deprinderi specifice schiului, patinajului, săniuşului, înotului (în şcolile care dispun de condiţii materiale corespunzătoare).

4.4. Dezvoltarea capacităţii de generalizare prin folosirea conştientă a cunoştinţelor, priceperilor şi deprinderilor motrice însuşite în cadrul unor acţiuni globale (parcursuri aplicative în condiţii cât mai variate).

4.1. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ

a) MERSUL:
- — obişnuit
- — în cadenţă
- — pe vârfuri
- — pe călcâie
- — fandat
- — ghemuit
- — cu pas adăugat
- — cu pas încrucişat
- — cu ocolirea obstacolelor
- — cu trecere peste obstacole

b) ALERGARE
- — obişnuită
- — cu joc de gleznă
- — cu genunchii sus
- — cu pendularea gambei înapoi
- — cu pas adăugat
- — cu pas încrucişat
- — cu ocolirea unor obstacole
- — cu trecere peste obstacole

c) SĂRITURI
- — de pe loc
- — cu desprindere de pe un picior
- — cu desprindere de pe ambele picioare
- — săritură cu întoarcere
- — pas săltat
- — pas sărit
- — săritură în lungime de pe loc
- — săritură în lungime cu elan
- — săritură la coardă pe ambele picioare
- — săritură peste obstacole cu elan perpendicular
- — săritură cu atingerea unui obiect suspendat.

Scanned with OKEN Scanner

d) ARUNCAREA ȘI PRINDEREA	— aruncare cu o mână de pe loc — aruncare la țintă fixă orizontală sau verticală. — aruncare lansată cu două mâini de pe loc, prin rostogolirea mingii pe sol — aruncare lansată cu o mână, prin rostogolirea mingii pe sol — aruncare cu o mână de la umăr — aruncare cu două mâini înainte — aruncare cu două mâini cu spatele, pe deasupra capului — prinderea mingii cu două mâini la piept, din mers și alergare.

4.2. DEPRINDERI MOTRICE UTILITARE

a) ECHILIBRU	— pe o linie trasată pe sol — pe banca de gimnastică (partea lată, partea îngustă) — mers pe plan înclinat — mers în echilibru cu transport de greutăți.
b) TĂRÂRE	— deplasare pe palme și picioare — deplasare pe palme și genunchi — deplasare pe antebrațe și picioare — deplasare pe antebrațe și genunchi — deplasare numai cu ajutorul brațelor.
c) TRACȚIUNI	— în brațe la banca de gimnastică — în grup 2—6 elevi (la coardă, baston, frânghie etc.) — împingeri în brațe, picioare, «lupta cocoșilor» etc.
d) TRANSPORT DE GREUTĂȚI	— transport individual a unei greutăți — transport în grup a aparatelor de gimnastică, obiecte grele — transportul unui coleg (în spate, după cap, «roaba» etc.)
e) CĂȚĂRARE	— pe plan înclinat — la scara fixă, scara marinărească, frânghie, — pe portic de gimnastică — pe alte aparate (ladă, capră, cal etc.).

Scanned with OKEN Scanner

f) ESCALADARE
— trecere de pe o scară fixă pe alta, apropiată
— escaladarea aparatelor de gimnastică (ladă, cal, bârnă etc.)
— escaladarea unui gard.

4,3.a. MERSUL

a.1. MERS OBIŞNUIT
— se execută începând cu piciorul stâng, spatele drept, capul sus, privirea înainte, pieptul înainte, umerii traşi înapoi, braţele mişcându-se pe lângă corp, braţul este opus piciorului care păşeşte înainte (ex.: braţ stâng — picior drept). Se execută prin rulare călcâi — vârf, pe talpa piciorului care păşeşte înainte, greutatea corpului deplasându-se pe acesta, celălalt picior rămânând în aer, apoi schimbând piciorul care păşeşte înainte. Evitându-se mersul pe toată talpa, se insistă mult pe mers pe pingea (distanţa de la vârf până la scobitura piciorului). Să se insiste pe poziţia corectă a corpului, a mişcării braţelor.

a.2. MERS RITMAT
— este un mers obişnuit, accentul căzând în special pe mersul în cadenţă executat la comanda «stâng—drept», la numărătoarea «un—doi», la semnal de fluier. Ritmul se poate dezvolta prin semnale auditive ca:
— accentuarea pasului cu piciorul stâng, strigând în cor: «stângul»
— accentuarea primilor 4 paşi prin bătaie din palme, următorii paşi — mers normal
— muzică, pasul stâng efectuându-se pe ritmul tobei sau al altui sunet care accentuează un anumit interval de timp

Indicaţii metodice:
— fiind atenţi la ritm, elevii neglijează poziţia corpului, a braţelor, a pasului efectuat corect
— contactul cu solul fiind mai accentu-

Scanned with OKEN Scanner

at, apare păşirea rigidă, pe toată talpa
— să se insiste pe mersul pe pingea şi atunci vor corecta rularea pe laba piciorului.

a.3. MERS PE VÂRFURI — este un mers elegant, care impune păstrarea poziţiei corecte a corpului. Se execută pe vârful picioarelor, braţele întinse sus, în prelungirea corpului sau coroană deasupra capului, privirea înainte sau la braţe. Apar dezechilibrări, îndoiri de genunchi sau aplecarea trunchiului şi privirea spre vârful picioarelor.

Indicaţii metodice:

să se insiste mereu asupra ţinutei corpului, a capului, a braţelor, asupra privirii, a poziţiei piciorului în momentul păşirii (trebuie să fie perfect întins).

a.4. MERS PE CALCÂIE — se execută pe călcâie, poziţia corpului este uşor aplecată înainte. Deoarece este o mişcare rigidă, care poate apleca corpul înainte, trebuie să se insiste ca braţele să fie la spate, mâinile să fie prinse de coatele de la braţul opus. Să se insiste mai mult pe comenzile: «spatele drept», «capul sus», «privirea înainte».

a.5. MERS PE LATURA INTERNĂ ŞI EXTERNĂ A LABEI — mulţi specialişti sunt împotriva acestei forme de mers, din diferite motive. O considerăm binevenită pentru că:
— dezvoltă mobilitatea articulară a gleznelor — corectează piciorul plat
— este contraindicat elevilor cu picioarele în «X» (sau varus), cu picioarele în paranteze (sau valgus).

a.6. MERS CU SPATELE — din nou întâlnim împotriviri la această vârstă mică datorită pericolului de a cădea. În execuţia corectă a acestui fel de mers se ţine seama de următoarele indicaţii:
— corpul uşor aplecat în faţă
— braţele îndoite pe lângă corp
— mersul este executat pe pingea sau

Scanned with OKEN Scanner

pe toată talpa, dar în nici un caz pe călcâie
— corpul este uşor orientat spre stânga sau spre dreapta pentru a observa distanţa de deplasare sau eventualele obstacole
— spaţiul de deplasare trebuie să fie liber, să nu prezinte denivelări.

a.7. MERS ÎN ECHILIBRU
— se cere o poziţie corectă a corpului, spatele drept, capul sus, privirea înainte, braţele pe lângă corp, întinse lateral sau întinse sus.
— pasul este executat cu piciorul întins, cu rulare călcâi — vârf, pe o linie trasată pe sol, pe banca de gimnastică (pe partea lată, pe partea îngustă), pe bârnă
— apar dezechilibrări, crispări, din cauza fricii sau a tonusului muscular. Braţele întinse lateral îi redresează cel mai bine.

a.8. MERS ŞERPUIT, ÎN ZIGZAG, CU OCOLIRE DE OBSTACOLE
— se execută ca mersul obişnuit, doar că execuţia este făcută de un şir de 4, 5, 6, etc. copii. În faţa şirului este aşezat un copil cu o bună orientare care va desena pe sol prin mers o linie şerpuită, o linie în zigzag sau va merge printre jaloane, mingi sau alte mijloace fixe, aşezate la o anumită distanţă pe teren, cu ocolirea acestora.

a.9. MERS PE UN PLAN ÎNCLINAT
— mers normal, accentul făcându-se pe pingea sau toată talpa, corpul aplecat uşor înainte. Nu se merge pe călcâi, nu se îndreaptă spatele, pentru că apare riscul dezechilibrării. Pantoful trebuie să fie aderent la suprafaţa înclinată, să nu alunece.

a.10. MERS CU PAS ADĂUGAT
— se execută cu latura stângă sau dreaptă spre direcţia de deplasare. Ex: se face un pas lateral spre stânga, piciorul drept se apropie de piciorul stâng. Deplasarea se face numai cu piciorul din direcţia de deplasare,

Scanned with OKEN Scanner

celălalt adăugându-se lângă cel care a făcut pasul. Braţele pot fi libere pe lângă corp, pe şold, lateral, la umăr etc.

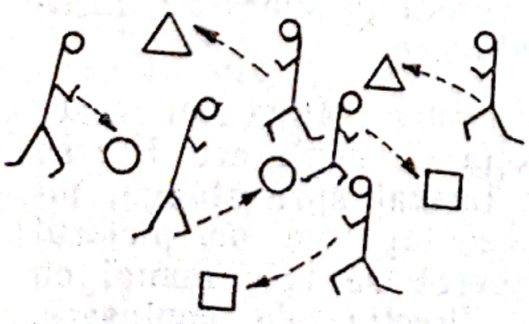
a. 11. MERS CU PAS ÎNCRUCIŞAT — se execută cu umărul stâng sau drept spre direcţia de deplasare. Ex.: piciorul stâng face un pas lateral spre stânga, piciorul drept executând următorul pas înaintea piciorului stâng, piciorul drept încrucişându-se peste stângul.

a.12. MERS FANDAT — este un pas mai dificil care poate fi învăţat în urma unor explicaţii corecte. Se face un pas cu stângul spre înainte, se îndoaie piciorul stâng din genunchi, centrul de greutate al corpului deplasându-se pe piciorul stâng, piciorul drept rămânând întins înapoi. Se ridică corpul prin împingere în piciorul stâng, se păşeşte cu dreptul înainte, se execută fandarea etc.

a.13. MERS GHEMUIT — sau mersul piticului, se execută normal, ca mersul obişnuit, cu deosebirea că picioarele sunt îndoite din articulaţia genunchiului. Pentru a se executa corect, trebuie să se insiste pe poziţia corpului care trebuie să fie drept, capul sus, privirea înainte, mâinile la ceafă. Trebuie să se evite efectuarea pasului spre înainte prin lateral.

4.3.a.1 JOCURI DINAMICE SPECIFICE ÎNSUŞIRII MERSULUI

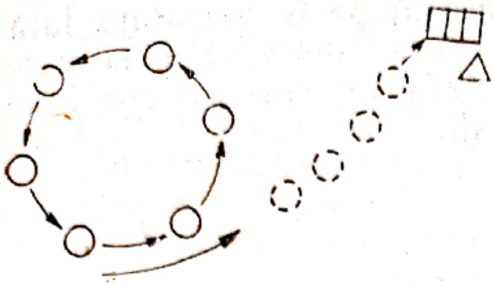
1. CINE NE-A IEŞIT IN DRUM? — mers cu oprire la semnal.



Copiii se plimbă pe toată suprafaţa terenului unde sunt împrăştiate tot felul de obiecte: mingi (handbal, baschet, oină, plastic), cuburi, bastoane etc. La semnalul «Stop — cine ne-a ieşit în drum?» copiii se opresc, pun mâna pe obiectul din faţa lor şi îl denumesc. Se continuă plimbarea.

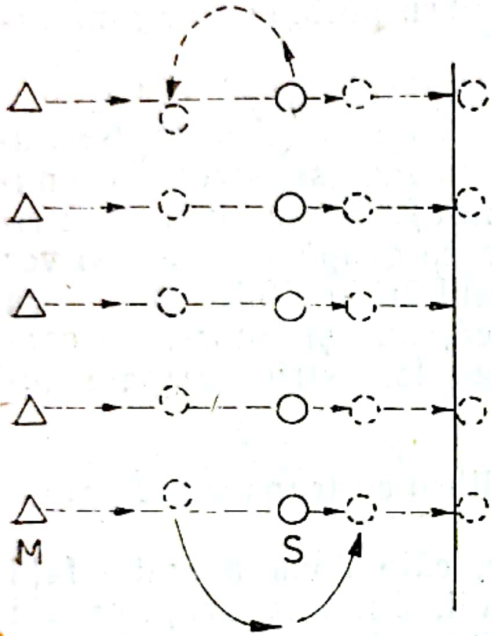
Scanned with OKEN Scanner

2. CAUTĂ STEGULEȚUL — mers spre o direcție indicată.



Copiii merg în formație de cerc, cântând un cântecel. La comanda «caută stegulețul» învățătorul ridică stegulețul sus, iar copiii, așezați în șir de la cel mai mare la cel mai mic, se deplasează spre steguleț. Se continuă jocul, învățătorul schimbându-și locul în altă parte a terenului.

3. MOTANUL ȘI ȘOARECII — mers cu oprire la semnal.



Elevii sunt împărțiți în două grupe: prima grupă sunt șoriceii care se deplasează în coloană câte unul, recitând versurile:

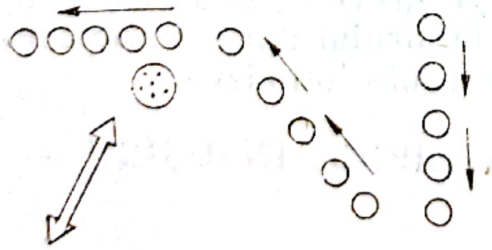
«Șoriceii într-o zi
mult au vrut să știe
cât e ceasul, cât o fi
și-au tras de sonerie.»

După ce au recitat versurile, învățătorul dă semnalul. Copiii se opresc din mers, pe care îl reiau atunci cînd motanul recită:

«La drum iarăși ei pornesc
vor să se ascundă,
căci motanii se zăresc
fugi să nu te prindă!»

La ultimul vers motanii aleargă după șoricei încercând să prindă cât mai mulți. Se reia jocul cu schimbarea rolurilor.

4. FEREȘTE CAPUL — mers cu oprire la semnal.

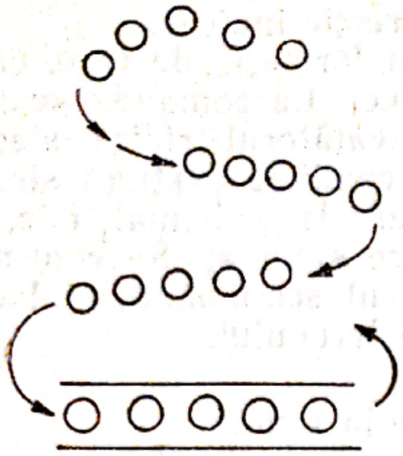


Copiii merg în diferite formații, în coloană câte unul. La semnal se opresc în ghemuit, capul între umeri. Iar pornesc în mers, iar învățătorul aruncă o minge spre ei cu comanda «ferește-te capul». Copiii se opresc în ghemuit, cu capul între umeri, protejându-se cu mâinile. Se continuă jocul.

4. TRECEM PUNTEA — mers în echilibru între două linii trasate pe sol.

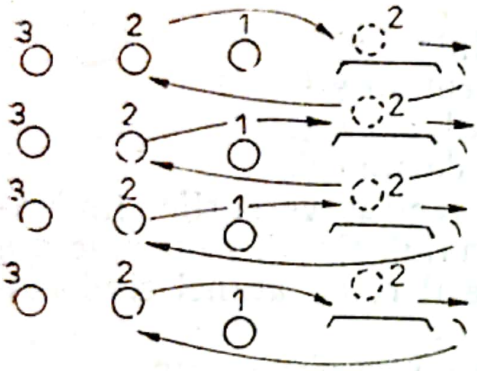
Copiii se deplasează în coloană câte unul în diferite forme: șerpuit, zigzag,

Scanned with OKEN Scanner



cerc, iar la comanda învățătorului «trecem puntea», se merge în echilibru cu brațele lateral pe o suprafață lată de 20 cm și lungă de 3—4 m ce este trasată cu creta pe sol. Se continuă mersul și jocul.

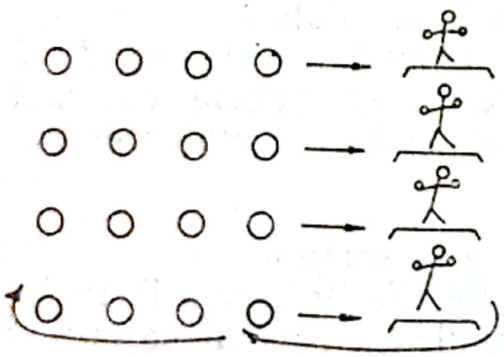
5. CURSA PE NUMERE



— mers în echilibru pe banca de gimnastică.

Copiii sunt împărțiți în 2, 3, 4 grupe, în funcție de câte bănci sunt. Se numără în adâncime, se strigă un număr (exemplu 3). Toate numerele strigate din fiecare grupă vor veni și vor executa mersul în echilibru pe banca de gimnastică, dus și întors. Se continuă până au fost strigate toate numerele.

6. TRANSPORTĂ MINGEA



— mers în echilibru cu transport de greutăți.

Patru grupe, câte două așezate față în față. Primii, din fața grupelor din stânga, au câte două mingi. Aceștia vor executa mersul în echilibru pe banca de gimnastică sau pe o linie trasată pe sol, cu mingile ținute pe palme, brațele întinse lateral. La capăt, mingile vor fi predate primilor copii din fața șirurilor, după care vor trece la coada șirului din față. Se continuă până execută toți elevii.

4.3.a.2. ȘTAFETE APLICATIVE SPECIFICE INSUȘIRII MERSULUI

Copiii sunt împărțiți în 3, 4, 5... grupe:

1. Mers pe vârfuri până la un punct fix, ocolire, întoarcere în mers pe vârfuri cu predarea ștafetei la următorul copil, care va continua acțiunea. Cel care a executat se așază la coada șirului.

Scanned with OKEN Scanner

2. Mers pe călcâie pînă la un punct fix, întoarcere, predarea ştafetei la următorul copil din grupă, care continuă acţiunea şi se aşază la coada şirului.
3. Mers cu spatele pînă la un punct fix, întoarcere cu spatele, predarea ştafetei la următorul şi aşezarea la coada şirului.
4. Mers în echilibru pe o linie trasată pe sol, întoarcere în echilibru şi predarea ştafetei la următorul. Acelaşi lucru cu transport de greutăţi.
5. Deplasare cu pas adăugat pînă la un punct fix, cu latura dreaptă spre direcţia de deplasare, întoarcere cu latura stângă spre direcţia de deplasare, predarea ştafetei şi aşezarea la coada şirului.
6. Acelaşi exerciţiu executat cu pas încrucişat.
7. Acelaşi exerciţiu, cu executarea pasului fandat spre direcţia de deplasare.
8. Mers în echilibru pe suprafaţa lată a băncii de gimnastică, întoarcere şi predarea ştafetei la următorul.
9. Acelaşi exerciţiu cu mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică.
10. Acelaşi exerciţiu cu transport de greutăţi.

4.3.b ALERGAREA

b.1. ALERGAREA OBIŞNUITĂ

— caracteristicile sunt similare cu cele ale mersului, doar că apare faza de zbor. Păşirea înainte, cât şi desprinderea de pe sol, se fac concomitent. Trebuie să se aibă în vedere:
— alergarea — pe pingea (cu rulare călcâi—vârf)
— corpul — uşor aplecat înainte
— braţele — îndoite pe lângă corp, mişcându-se înainte, înapoi, simultan cu piciorul opus
— respiraţia să se facă în doi timpi: inspiraţia pe nas, expiraţia pe gură.
Trebuie să se evite:— alergarea pe toată talpa
— legănarea în timpul alergării
— ducerea gambelor în lateral în timpul alergării
— braţele întinse pe lângă corp
— alergarea cu paşi mărunţi, corpul rigid, picioarele încordate.

Scanned with OKEN Scanner

b.2. ALERGARE CU PENDULAREA GAMBEI INAPOI

— este asemănătoare cu alergarea obișnuită, doar că, în momentul pendulării gambei înapoi, se atinge șezutul cu călcâiele, tocmai pentru a da amplitudine mișcării. Corpul ușor aplecat înainte, brațele îndoite pe lângă corp, mișcându-se înainte, înapoi, simultan cu piciorul opus.

b.3. ALERGARE CU GENUNCHII

— este mai dificilă, în sensul că de multe ori copiii mici nu pot executa rapid alternarea ducerii genunchilor la piept. Corpul este ușor aplecat înainte, brațele îndoite, se mișcă pe lângă corp simultan cu ridicarea la piept a genunchiului opus. Trebuie evitate greșelile:

— lăsarea corpului pe spate
— menținerea brațelor pe lângă corp
— aruncarea călcâielor în afară în timpul ridicării genunchilor la piept
— ducerea genunchilor în lateral în timpul ridicării lor la piept, simultan cu lăsarea corpului pe spate.

b.4. ALERGARE CU JOC DE GLEZNĂ

— se însușește mai greu de copiii mici, din cauza faptului că nu-și pot controla menținerea vârfului piciorului (pingelei) aproape de sol. Se execută cu deplasare înainte, pași mici, rapizi, piciorul menținând mereu contactul cu solul, accentul căzând pe tragerea rapidă a călcâielor spre sol. Corpul drept, capul sus, brațele îndoite pe lângă corp, mișcându-se alternativ înainte, înapoi.

b.5. ALERGARE CU PAS ADĂUGAT ȘI CU PAS INCRUCIȘAT

— este asemănătoare cu mersul cu pas adăugat și cu pas încrucișat, numai că în momentul execuției apare faza de zbor. Se pune accent pe amplitudinea mișcării. Brațele pot fi îndoite cu mâinile pe șold sau pot executa mișcări de balans lateral cu încrucișare la piept.

Scanned with OKEN Scanner

b.6. ALTE FORME DE ALERGARE

— alergare cu picioarele întinse înainte, înapoi
— alergare cu diferite mişcări de braţe
— alergare cu întoarceri 180°, 360°
— alergare cu opriri în diferite poziţii, la semnal
— alergare în 2, 3, 4, ţinându-se de mâini, de talie, de braţ (înainte şi lateral, cu diferiţi paşi — adăugat, încrucişat etc.)
— alergare cu trecere peste diferite obstacole
— alergare cu trecere sub diferite obstacole
— alergare şerpuită, în zigzag
— alergare păşind din semn în semn, desenate pe sol
— alergare cu schimbări de formaţii
— alergare în şir cu picioarele depărtate, cuprinzând cu braţele talia celui din faţă
— alergare pe loc
— alergare cu transport de greutăţi
— alergare accelerată
— alergare de viteză
— alergare de durată.

4.3.b.1 JOCURI DINAMICE SPECIFICE INSUŞIRII ALERGĂRII

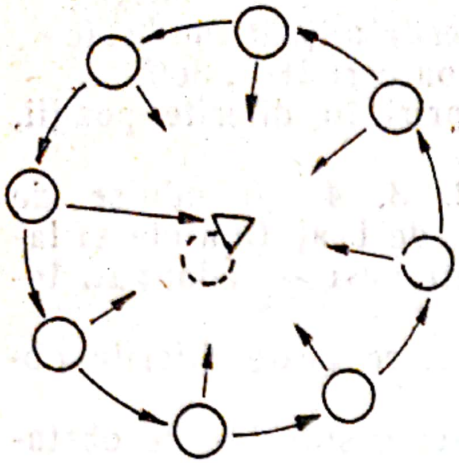
1. «BUCHEŢELELE» — copiii se deplasează în alergare, în coloană câte unul. Învăţătorul strigă: «bucheţelele câte 4». Copiii se opresc şi se grupează câte 4. Se continuă alergarea şi jocul, strigându-se diferite numere.

2. «ATENŢIE LA SEMNAL» — copiii aleargă în coloană câte unul, la semnal se opresc în ghemuit. Se ridică, continuă alergarea şi jocul.

3. «MAI SUS CA PĂMÂNTUL» — copiii aleargă în coloană câte unul, la semnal trebuie să se urce pe ceva din apropiere pentru a nu avea picioarele pe pământ. Se regrupează, continuă alergarea şi jocul.

Scanned with OKEN Scanner

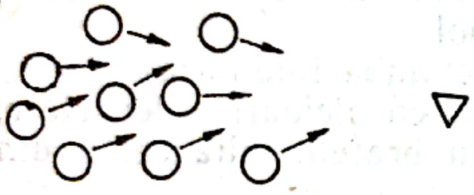
4. «CLOPOȚELUL» — copiii se deplasează în mers în cerc, pe versurile:



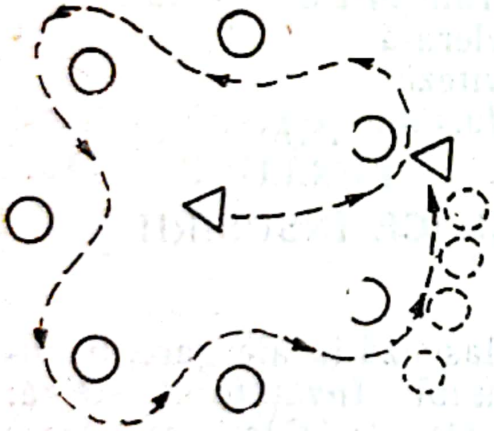
«Clopoțelul sună, sună
dinga, dinga, ding
și ne-aduce voie bună.
dinga, dinga, ding;
clopoțelul îl primește
cine primu-aici sosește».

În mijlocul cercului stă învățătorul cu un clopoțel în mână, pe care îl sună în momentul când s-au terminat versurile de recitat. Primul care ajunge la clopoțel ia loc în mijloc, iar jocul se continuă.

5. «VINE PLOAIA» — copiii se deplasează pe tot terenul. Învățătorul, așezat într-un colț al terenului, strigă la un moment dat: «vine ploaia». Copiii aleargă toți în jurul lui. La comanda «ploaia a stat», se reia jocul.



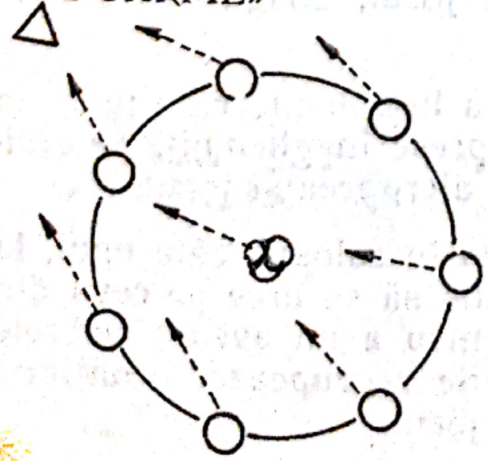
6. «ACUL ȘI AȚA» — copiii sunt așezați pe cerc, la jumătate de metru unul de altul. Se alege un conducător — «Acul», care se va deplasa printre copii, ocolind fiecare copil de pe cerc, alegând câte un copil care să-l urmeze. Se aleg 4, 5 copii care vor fi «Ața», vor urma «acul» și vor cânta:



«Acul trage după el
firul mic și subțirel».

După ocolirea o dată a cercului se alege alt «ac».

7. «URSUL DOARME» — copiii se deplasează în cerc, ținându-se de mână, cântând:

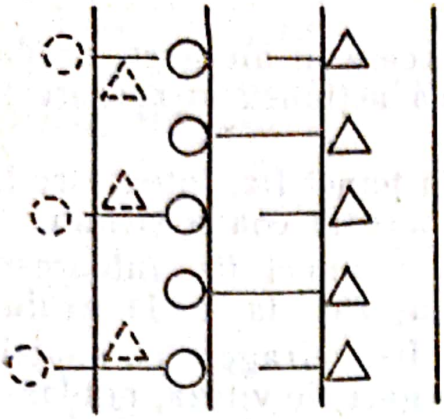


«Ursul doarme, ursul doarme
și-a uitat bietul de foame
de el poți scăpa ușor
dacă ești pre-vă-ză-tor.»

La silaba «tor» copiii aleargă în jurul învățătorului, în timp ce ursul caută să prindă un copil care să-i ia locul.

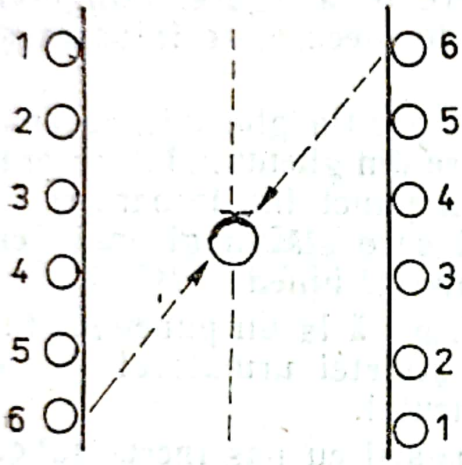
Scanned with OKEN Scanner

8. «CRABII ŞI CREVEŢII»



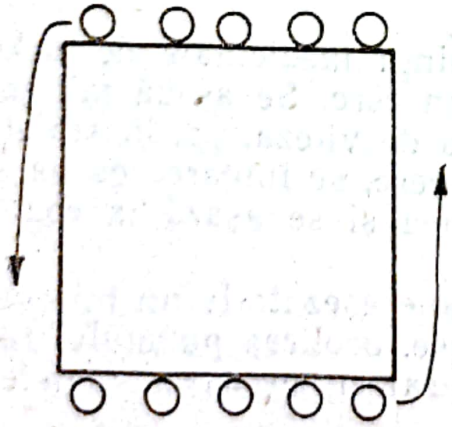
— copiii sunt împărţiţi în două grupe aşezate la distanţa de 2—3 m între ele. O grupă sunt «crabii» şi o alta — «creveţii». Învăţătorul strigă: «crabii», iar aceştia aleargă să prindă «creveţii» şi să-i ia în grupa lor. Se delimitează spaţiul până unde au voie să alerge copiii din cele două grupe. Învăţătorul strigă alternativ «crabii», «creveţii», dar şi cuvinte asemănătoare — «cretă», «cravată», pentru a produce emoţii şi amuzament.

9. «FURĂ BASCA»



— copiii sunt împărţiţi în două grupe aşezate în linie, faţă în faţă, la o distanţă de 3—4 m. Copiii din grupa I au câte un număr (1, 2, 3, etc.) cu corespondent în grupa II. Se strigă un număr (ex.: 4). Numerele 4 din ambele grupe aleargă spre centru unde este aşezată o bască. Fiecare copil încearcă să ia basca şi să fugă la grupa lui, fără să fie atins de adversar, primind două puncte dacă reuşeşte. Dacă este atins, grupa celuilalt copil va primi două puncte. Se continuă jocul şi se face punctajul. Se evidenţiază echipa câştigătoare.

10. «VÂNĂTOAREA IN PĂTRAT»



— se trasează un pătrat a cărui mărime variază după numărul elevilor, care sunt împărţiţi în două echipe. Fiecare echipă ocupă o latură a pătratului. Cele două laturi ocupate sunt paralele, iar celelalte laturi libere reprezintă distanţa ce desparte cele două echipe. Jucătorii aşezaţi în şir merg toţi în acelaşi sens. La semnal, şirurile încep să alerge unul după altul, primii jucători din capetele şirurilor urmărind să-i prindă pe ultimii din echipa ceacaltă. Jucătorii sunt obligaţi să alerge tot timpul pe marginea exterioară a pătratului. Jucătorul atins va ieşi imediat din joc.

Scanned with OKEN Scanner

4.3.b.2. ŞTAFETE APLICATIVE SPECIFICE INSUŞIRII ALERGĂRII

1. Alergare până la un punct fix, întoarcere în alergare, predarea ştafetei la următorul elev care continuă acţiunea şi aşezare la coada şirului.

2. Alergare cu joc de gleznă până la un punct fix, întoarcere în alergare normală, predarea ştafetei şi aşezare la coada şirului.

3. Alergare cu genunchii sus până la un punct fix, întoarcere în alergare accelerată, predarea ştafetei şi aşezare la coada şirului.

4. Alergare de viteză până la un punct fix, retragere cu spatele până la jumătatea distanţei, întoarcere, alergare de viteză, predarea ştafetei şi aşezare la coada şirului.

5. Cu spatele la linia de plecare; la semnal întoarcere, alergare de viteză până la un punct fix, întoarcere în alergare, atingerea următorului care stă cu spatele la linia de plecare, se întoarce şi continuă acţiunea.

6. Acelaşi exerciţiu, dar cu plecare din poziţia ghemuit, cu spatele la linia de plecare. La semnal — ridicare din ghemuit, întoarcere, plecare în alergare accelerată până la un punct fix, întoarcere în alergare, atingerea umărului următorului care stă în ghemuit, cu spatele la linia de plecare şi care va continua acţiunea.

7. Alergare laterală cu paşi încrucişaţi, până la un punct fix, întoarcere şi alergare de viteză, predarea ştafetei următorului care va continua acţiunea şi aşezare la coada şirului.

8. Acelaşi exerciţiu, dar înlocuirea alergării cu pas încrucişat cu alergare cu pas adăugat.

9. Alergare peste trei obstacole (bastoane, mingi, garduri mici, bețe) aşezate la intervale egale, ocolirea punctului fix, alergare înapoi peste obstacole, predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea şi aşezare la coada şirului.

10. Alergare cu transportarea unei mingi medicinale de 1 kg până la un punct fix, unde este aşezat un cerc. Se aşază mingea în cerc, după care se întoarce în alergare de viteza, predă ştafeta la următorul care aleargă, ia mingea din cerc, se întoarce cu ea şi o predă următorului care continuă acţiunea şi se aşază la coada şirului.

11. Alergare cu ocolire 360° a trei jaloane aşezate la un interval de 2—3 m, alergare peste trei garduri joase, ocolirea punctului fix, întoarcere în alergare de viteză prin lateral cu predarea ştafetei.

Scanned with OKEN Scanner

4.3.c. ARUNCAREA

Întâlnim mai multe variante de aruncare:

c.1. DE LA PIEPT CU DOUĂ MÂINI — stând depărtat cu piciorul stâng uşor înainte, trunchiul drept, cu greutatea corpului egal repartizată pe ambele picioare, mingea ţinută cu ambele mâini în dreptul pieptului. Aruncarea se realizează prin împingerea mingii înainte simultan cu întinderea braţelor înainte.

c.2. CU AMBELE MÂINI DE JOS — stând cu picioarele uşor depărtate la nivelul umerilor, piciorul stâng uşor înainte, coatele uşor îndoite, cu mingea ţinută între palme la nivelul taliei. Mingea se duce în jos spre coapse după care, printr-o mişcare bruscă, se duc braţele înainte simultan cu aruncarea mingii.

c.3. CU AMBELE MÂINI DE DEASUPRA CAPULUI — stând depărtat, piciorul stâng uşor înainte, mingea ţinută deasupra capului cu ambele mâini. Corpul se lasă uşor pe spate pentru elan, apoi se aruncă mingea înainte, simultan cu aplecarea uşoară a corpului înainte şi întinderea braţelor pe lângă urechi.

c.4. CU AMBELE MÂINI DIN ÎNAINTE SPRE ÎNAPOI — stând depărtat, mingea ţinută cu ambele mâini în dreptul taliei, braţele întinse. Aruncarea se efectuează prin ducerea energică a braţelor prin înainte sus până la nivelul capului simultan cu extensia corpului. Braţele trebuie să fie perfect întinse în momentul aruncării. Eficienţa este cu atât mai mare cu cât trunchiul este aplecat mai mult, dând posibilitatea creşterii elanului cât şi a zvâcnirii puternice a braţelor întinse înapoi.

c.5. CU AMBELE MÂINI DIN LATERAL — stând depărtat, cu mingea ţinută cu ambele mâini, braţele întinse lateral. Piciorul opus direcţiei mingii este uşor deplasat înainte, corpul de asemenea uşor deplasat spre înainte. Aruncarea

Scanned with OKEN Scanner

se execută prin zvâcnirea braţelor întinse spre înainte simultan cu îndreptarea trunchiului şi lansarea mingii.

c.6. CU O MÂNĂ DE LA UMĂR — stând uşor depărtat, cu mingea ţinută în palma braţului îndemânatec, care este ridicat deasupra umărului, antebraţul formând un unghi de 90°. Piciorul opus braţului de aruncare este uşor înainte, ca şi umărul, de aceeaşi parte cu piciorul, trunchiul drept, cu greutatea egal repartizată pe ambele picioare. În momentul aruncării braţul se duce uşor înapoi, mişcarea executându-se din umăr prin întinderea braţului spre înainte şi lansarea mingii.

c.7. ALTE FORME DE ARUNCARE
— aruncare la distanţă
— aruncare la ţintă fixă, mobilă (pe perete), pe sol
— aruncare la poartă
— aruncare la coş.

4.3.d PRINDEREA

d.1. CU DOUĂ MÂINI — stând depărtat, cu genunchii uşor îndoiţi, braţele întinse jos, palmele apropiate formând împreună un căuş. Trebuie să se aibă în vedere întâmpinarea mingii prin întinderea braţelor spre minge şi amortizarea lor, palmele şi degetele fiind relaxate, căuşul suficient de mare pentru a amortiza mingea care poate veni cu viteză destul de mare.

d.2. CU DOUĂ MÂINI DE LA PIEPT — stând depărtat, braţele îndoite la nivelul pieptului, palmele formând un căuş, degetele mari fiind apropiate unul de altul, celelalte degete fiind relaxate. Se întâmpină mingea prin întinderea braţelor spre direcţia mingii şi se amortizează prin ţinerea palmelor moi, dar sigure în a reţine mingea.

Scanned with OKEN Scanner

d.3. CU DOUA MAINI DEASUPRA CAPULUI — stând depărtat, cu piciorul stâng înainte, antebraţul formează cu braţul un unghi de cca 90°, coatele fiind la înălţimea umerilor, cu antebraţele paralele la o distanţă de 10—15 cm unul de altul, palmele formând un căuş orientat spre înainte. Se amortizează mingea prin flexibilitatea degetelor.

d.4. PRINDEREA MINGII VENITĂ DIN URMĂ — se execută din stând, din mers sau alergare. Corpul este orientat spre înainte, capul şi braţele sunt orientate spre direcţia de pasare a mingii. Prinderea se face la fel ca şi în celelalte situaţii, cu condiţia să fie pasată bine (la nivelul umerilor, pieptului etc.).

d.5. PRINDEREA MINGII CU O MANA — se poate realiza cu elevii mai mari, cu o palmă mai mare, care au o bună priză la minge şi asigură o bună amortizare.

4.3.e CONDUCEREA MINGII

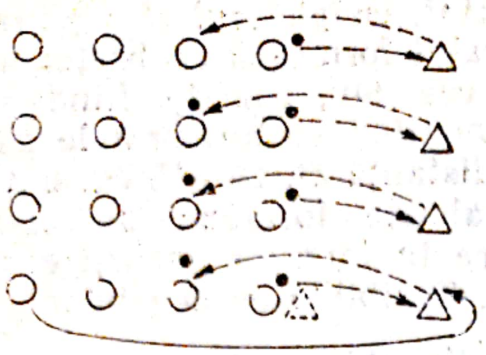
e.1. Se realizează prin împingerea mingii în sol cu o mână, înălţimea până la care poate să sară mingea şi să nu depăşească nivelul taliei. Conducerea mingii se efectuează cu braţul îndemânatic, palma făcută căuş, degetele răsfirate, flexate, astfel încât să se asigure împingerea mingii şi nu lovirea ei. Driblingul se face înainte şi lateral pentru a evita lovirea mingii cu piciorul în timpul alergăriii.

e.2. Aceeaşi mişcare se poate executa şi cu celălalt braţ (cel neândemânatic), cu multă atenţie şi mai mult din mers până se însuşeşte corect.

4.3.e.1. JOCURI DINAMICE SPECIFICE INSUŞIRII EFICIENTE A ARUNCĂRII, PRINDERII ŞI CONDUCERII MINGII

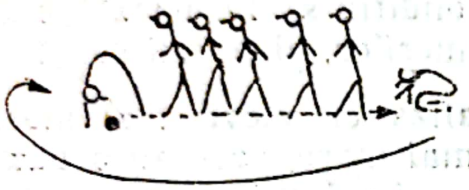
1. «MINGEA LA CAPITAN» — copiii sunt împărţiţi în 3—4 echipe şi aşezaţi în şir câte unul. In faţa fiecărui şir se află câte un copil — «căpitanul», care are o minge în mână. La semnal, «căpitanul» pasează mingea la primul copil care o pasează înapoi la «căpitan» şi se aşază în ghemuit.

Scanned with OKEN Scanner

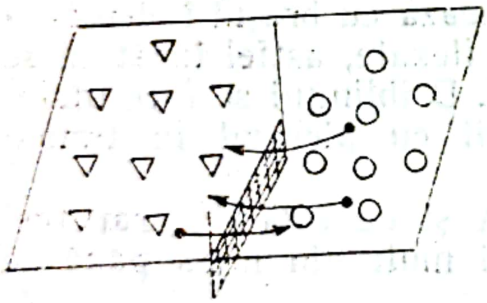


«Căpitanul» pasează la al doilea copil, care execută aceeaşi mişcare ca primul copil ş. a. m .d., până când «căpitanul» pasează la ultimul jucător care prinde mingea, aleargă cu ea în braţe şi ia locul «căpitanului» care la rândul său se aşază în faţa şirului, iar noul «căpitan» reia jocul. Se continuă până când fiecare copil ajunge să fie «căpitan». Şirul care a terminat primul este căştigător.

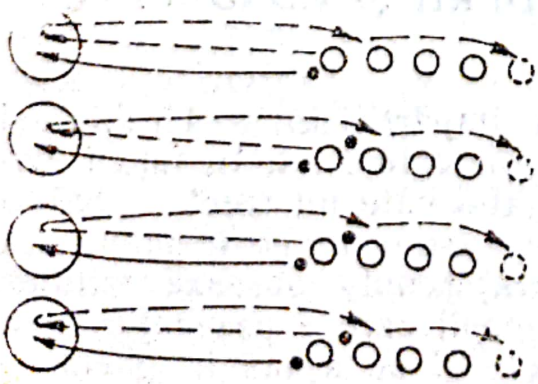
2. «MINGEA PRIN TUNEL» — copiii sunt împărţiţi pe grupe, aşezaţi în şir câte unul, apropiaţi unul de altul, picioarele depărtate formând un tunel. Primul copil din faţa şirului dă drumul la minge prin tunel, ultimul prinde mingea, aleargă cu ea în faţa şirului şi continuă jocul până ce primul copil care a fost în faţa şirului ajunge iar în faţă. Prima echipă care a terminat va fi câştigătoare.



3. «TREI MINGI IN TEREN» — copiii sunt împărţiţi în două grupe şi aşezaţi pe terenul de sport (volei, handbal, baschet etc.). O grupă este aşezată de o parte a terenului (a fileului), cealaltă grupă — de partea cealaltă. O grupă are 2 mingi, cealaltă doar una. Se aruncă mingile peste fileu în terenul advers astfel încât să nu se întâlnească într-un teren 3 mingi, pentru că echipa din terenul respectiv va fi penalizată cu un punct.



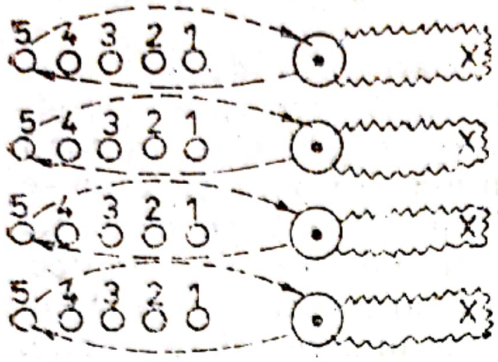
4. «OCHEŞTE CERCUL» — copiii sunt împărţiţi în patru grupe aşezaţi în şir câte unul. Primii copii de la fiecare grupă vor avea în mână câte o minge de oină pe care o vor arunca într-un cerc aşezat sau desenat pe sol la o distanţă de 6—7 m faţă de linia la care sunt aliniate grupele. După ce au aruncat mingea aleargă, iau mingea şi o aduc următorului copil din grupă, care va continua să ochească cercul. Se continuă până ce



Scanned with OKEN Scanner

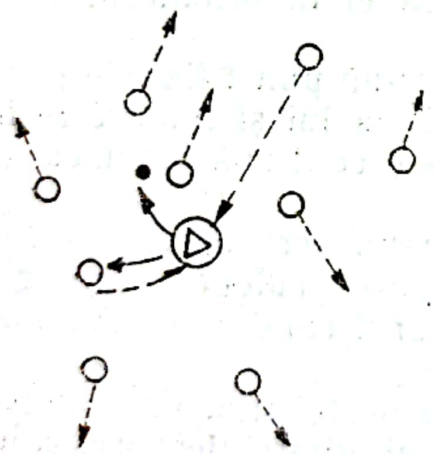
toți copiii au încercat să nimerească cercul. Cel care a nimerit în cerc va primi un punct. Se evidențiază echipa câștigătoare.

5. «CURSA PE NUMERE»



— copiii sunt împărțiți în 4 grupe (sau 2, 3 etc.), așezați în șir câte unul. Fiecare copil are un număr al cărui corespondent este în fiecare grupă. La 5—6 m în fața liniei unde sunt așezate grupele se desenează un cerc și se așază o minge. Învățătorul strigă un număr: ex. 5 — toți copiii cu numărul 5 din fiecare grupă aleargă până la cerc, culeg mingea, execută dribling până la un punct fix, îl ocolesc, se întorc în dribling până la cerc, așază mingea în cerc și se întorc în alergare la locul lor. Primul care ajunge la loc va primi un punct. Se va continua jocul, învățătorul strigând alte numere. La sfârșit se evidențiază echipa care a acumulat cele mai multe puncte.

6. «STRIGĂ UN NUME»

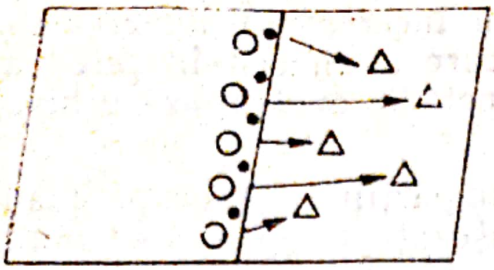


— copiii sunt așezați în jurul învățătorului care ține în mână o minge de plastic. El aruncă mingea în sus strigând un nume de copil, în timp ce copiii aleargă împrăștiindu-se pe tot terenul. Cel strigat prinde mingea strigând «stop», moment când toți copiii se opresc acolo unde sunt. Copilul cu mingea caută să lovească un copil. Cel atins cu mingea va arunca-o sus, strîgând un nume, astfel continuându-se jocul. Dacă cel cu mingea nu a atins nici un copil, va rămâne pe loc să continue jocul până va atinge un jucător, adunând în același timp un punct penalizare. La 5 puncte penalizare va ieși din joc.

7. «MOTANUL ȘI VRĂBIILE»

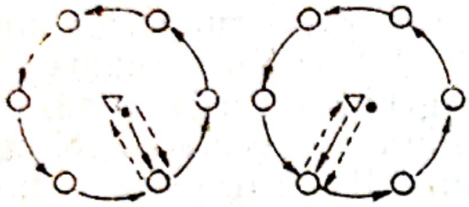
— copiii sunt împărțiți în două grupe. O grupă reprezintă «motanii» și este aliniată pe linia de mijloc a terenului având fiecare câte o minge în mână. Cealaltă grupă reprezentând «vrăbiile» aleargă zglobiu pe o jumătate de

Scanned with OKEN Scanner



teren în fața «motanilor». La semnal «motanii» aruncă mingea încercând să nimerească «vrăbiile». Câte au nimerit, atâtea puncte au câștigat. Se schimbă rolurile după un număr de repetări.

8. «FEREȘTE-TE DE MINGE» — copiii sunt împărțiți în două grupe, care formează două cercuri. În mijlocul fiecărui cerc se află câte un copil cu o minge în mână. Copiii, ținându-se de mână, se deplasează pe cerc. La semnal, cel cu mingea din mijloc, încearcă, prin aruncare cu o mână de la umăr, să nimerească un copil. Cel atins va lua locul în mijlocul cercului. Dacă nu a atins nici un copil rămâne în continuare.



4.3.e.2 ȘTAFETE APLICATIVE SPECIFICE INSUȘIRII ARUNCĂRII, PRINDERII ȘI CONDUCERII MINGII

1. Aruncarea mingii în perete, alergare, culegerea ei, întoarecere în alergare cu mingea în mână și predarea ei la următorul care continuă acțiunea.

2. Aruncarea mingii unui coleg așezat într-un punct fix, alergare până în dreptul lui, reprimirea mingii, ocolirea lui și întoarcere în dribling cu predarea mingii la următorul care continuă acțiunea, el așezându-se la coada șirului.

3. Aruncarea unei mingi medicinale într-un cerc așezat la 3—4 m de linia de aliniere a grupelor, alergare, culegerea mingii, alergare cu ea în brațe și predarea la următorul copil care continuă acțiunea, el așezându-se la coada șirului.

4. Se așază două mingi medicinale una peste alta. Cu mingea de oină se încearcă o singură dată lovirea mingilor; alergare, culegerea mingii de oină, întoarcere în alergare și predarea ei la următorul care continuă acțiunea. Pentru fiecare lovitură se pune un punct.

5. Aruncarea mingii medicinale cu două mâini de jos, înainte, încercând să depășească linia trasată la 4—5 m față de linia de aliniere; alergare, culegerea mingii, ocolirea unui punct fix (jalon, altă minge etc.), întoarcere în alergare cu mingea în brațe pe care o predă următorului pentru a continua acțiunea, el așezându-se la coada șirului. Echipa care termină prima câștigă un punct.

Scanned with OKEN Scanner

6. Același exercițiu, mingea fiind aruncată cu două mâini de la piept.

7. Același exercițiu, doar că mingea este aruncată cu două mâini de deasupra capului, elevul fiind așezat cu spatele spre direcția de aruncare; întoarcere, alergare, culegerea mingii etc.

8. Aruncarea bățului de ștafetă (sau un băț improvizat) până la un punct fix, alergare, culegerea bățului, întoarcere în alergare cu bățul în mână și predarea la următorul care continuă acțiunea.

9. Aruncarea unei greutăți într-un cerc trasat pe sol, alergare, aducerea greutății și predarea ei la următorul, care continuă acțiunea. Câștigă echipa care a nimerit de mai multe ori în cerc.

4.3.f SĂRITURILE

f.1. CU DESPRINDERE DE PE AMBELE PICIOARE — fiecare săritură conține trei faze: elanul, zborul (sau desprinderea) și aterizarea. In cazul acestei sărituri elanul se face prin îndoirea genunchilor, brațele întinse oblic înainte, trunchiul ușor aplecat în față. Prin balansarea brațelor din înainte spre înapoi, se împinge în picioare, realizând desprinderea și apoi aterizarea, care se face pe vârfuri, concomitent cu o ușoară îndoire a genunchilor și a balansării brațelor din înapoi spre înainte. Să se insiste pe balansul corect al brațelor, pe o aterizare flexibilă, astfel încât să se evite aterizarea dură, pe toată talpa, cu picioarele întinse, ce dezechilibrează la aterizare.

f.2. CU DESPRINDERE DE-UN PICIOR — se realizează ca prima săritură, cu excepția că elanul, desprinderea, aterizarea se face pe un singur picior, celălalt menținându-se îndoit din genunchi. Să se insiste pe săriturile pe piciorul stâng, cât și pe piciorul drept, pentru a asigura o coordonare, cât și o dezvoltare a forței la ambele picioare la fel.

f.3. SĂRITURA IN ADÂNCIME — etapele săriturii sunt aceleași: elan, desprindere, aterizare. Accentul este pe o aterizare cu îndoirea accentuată a genunchilor (până în sprijin ghemuit cu palmele pe sol). Poziția corpului este aplecată înainte, genunchii

Scanned with OKEN Scanner

îndoiți, brațele oblic înapoi. Elanul este dat de balansarea brațelor din înapoi spre înainte și împingerea în vârful picioarelor. Trebuie înlăturată aterizarea dură, pe toată talpa, cu picioarele întinse, cu capul lăsat pe spate, pentru a evita dezechilibrarea și căderea. Se poate executa de pe banca de gimnastică, de pe lada de gimnastică cu 1, 2, 3, 4 cutii, alte suporturi mai înalte decât solul.

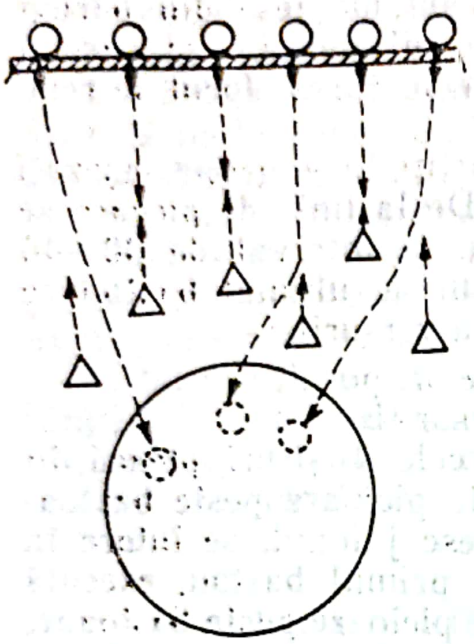
f.4. PASUL SALTAT — este o desprindere și o aterizare pe același picior, celălalt fiind îndoit și menținut la piept, apoi continuarea desprinderii și aterizării pe celălalt picior, care a fost îndoit. Corpul este drept, brațele sunt întinse **unul** sus, altul jos pe lângă corp. Brațul întins jos este de partea piciorului pe care se execută desprinderea și aterizarea. Să se evite desprinderea de pe un picior și aterizarea pe celălalt picior. Desprinderea să fie cât mai înaltă.

f.5. PASUL SARIT — este mai dificil pentru că acest pas necesită, în momentul desprinderii, menținerea în aer a poziției pasului fandat. Piciorul care execută zborul este îndoit la piept, cu brațul opus ușor îndoit spre înainte, în timp ce piciorul care execută elanul și desprinderea este întins înapoi, însoțit de brațul opus. Corpul este ușor aplecat înainte. Desprinderea este puternică, asigurându-se un zbor de 1 m, 1 m și ceva. Copiii îl însușesc mai ușor atunci când își imaginează că trebuie să sară, cu un picior înainte, «un șanț cu apă». Treptat mișcarea se corectează.

Scanned with OKEN Scanner

4.3.1.1 JOCURI DINAMICE SPECIFICE ÎNSUȘIRII SĂRITURILOR

1. «BARZA NE PÂNDEȘTE»

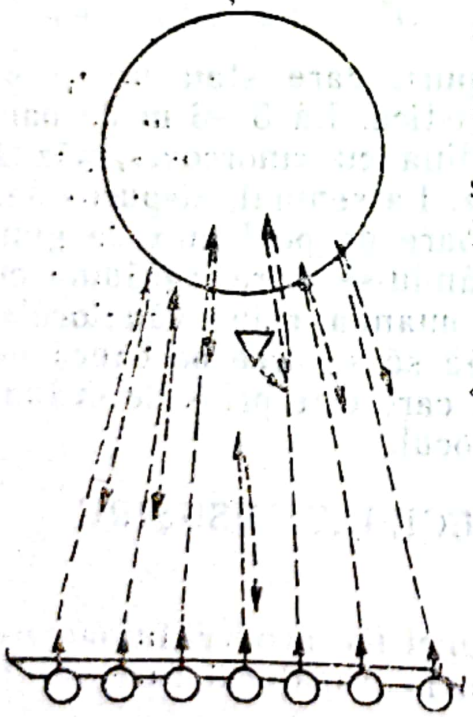


Copiii sunt împărțiți în două grupe: una reprezentând «berzele» și cealaltă «broscuțele». «Broscuțele» stau pe banca de gimnastică. «Berzele» recită:

«Barza vă pândește
stând într-un picior,
uite, vă zărește;
săriți, broscuțelor!»

La ultimul vers, «broscuțele» strigă: «oac, oac, oac» și sar de pe banca de gimnastică, încercând să alerge într-un cerc mare desenat la 5—6 m de banca de gimnastică, pentru a se feri de «berze». «Berzele» aflate în fața cercului încearcă să prindă cât mai multe «broscuțe», nelăsându-le să ajungă în cerc. Cele prinse vor deveni «berze». După câteva repetări se schimbă rolurile.

2. «LUPUL ȘI IEZII»



Se alege un «lup», iar restul copiilor, care sunt «iezii», sunt urcați pe banca de gimnastică, așezată la o distanță de 4—5 m de «pășune», aceasta fiind reprezentată printr-un pătrat sau cerc desenat pe sol. La marginea «pășunii» se află «lupul». Se rostesc versurile:

«Ziuă s-a făcut
sai în iarbă la păscut.»

«Iezii» sar de pe bancă și aleargă spre «pășune». Un copil recită:

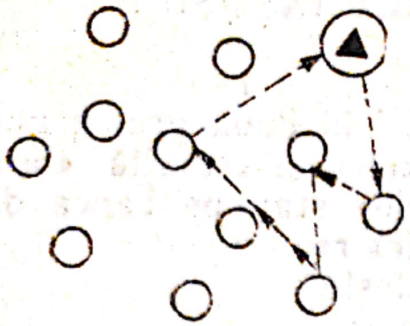
«Lupul vă zărește
și vă urmărește.»

«Iezii» încearcă să alerge spre bancă, în timp ce «lupul» încearcă să-i prindă. Primul prins devine «lup».

3. «ÎN POIANĂ»

Se alege un copil care are rolul «ursului» și stă în bârlogul lui, într-un cerc desenat pe sol, lângă un perete. Copiii merg pe vârfuri spre poiană care se află lângă bârlogul «ursului». Ajungând în poiană,

Scanned with OKEN Scanner



sar pe ambele picioare, pe loc, recitând:

«În poiană noi sărim
așteptând pe Moș Martin
uite, iese din bârlog
trebuie să stăm pe loc».

Pe ultimul vers, «ursul» iese din bârlog și verifică care copil mișcă. Cel care a mișcat primul devine «urs». Jocul se reia.

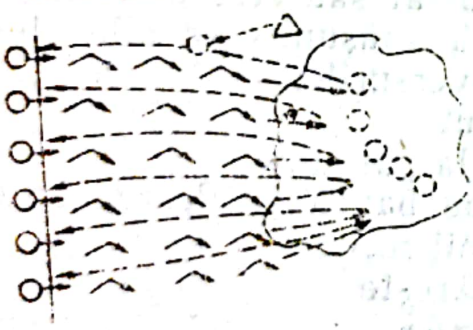
4. «CURSA BROSCUȚELOR»

Copiii sunt împărțiți în 4 grupe, așezați în șir câte unul. De la linia de plecare se așază 3 bastoane la interval de 30—40 cm, iar la 4—5 m de ultimul baston se așază un jalon. La versurile:

«hai, broscuțelor, porniți
peste baltă să săriți»

primii copii din cele 4 șiruri pleacă în sărituri pe ambele picioare peste bastoane, aleargă, ocolesc jalonul, se întorc în alergare până la primul baston, execută sărituri pe ambele picioare peste bastoane, predau ștafeta la următorul care continuă acțiunea.

5. «VÂNĂTORUL ȘI IEPURII»



Copiii sunt iepurii care stau urcați pe banca de gimnastică. La 5—6 m de bancă se află grădina cu «morcovi», păzită de un «vânător». La semnal, «iepurii» sar pe ambele picioare de pe banca de gimnastică, deplasându-se spre «grădina cu morcovi». La comanda «vine vânătorul», «iepurii» aleargă să se urce pe banca de gimnastică. Cel care este prins de «vânător» îi va lua locul.

4.3.f.2. ȘTAFETE APLICATIVE SPECIFICE INSUȘIRII SĂRITURILOR

1. Săritură pe un picior până la un punct fix, ocolire, întoarcere în alergare de viteză cu predarea ștafetei la următorul care continuă acțiunea.

2. Săritură din ghemuit în ghemuit până la un punct fix, ocolire, întoarcere în alergare de viteză și predarea ștafetei la următorul care continuă acțiunea.

3. Pas săltat până la un punct fix, întoarcere în alergare de viteză, predarea ștafetei la următorul care continuă acțiunea.

Scanned with OKEN Scanner

4. Pas sărit până la un punct fix, întoarcere în alergare de viteză, predarea ștafetei la următorul, care continuă acțiunea.

5. Săritură pe un picior, peste 3 obstacole, așezate la intervale de 30—40 cm, alergare până la un punct fix, întoarcere în alergare până la primul obstacol, săritură pe un picior peste cele 3 obstacole, predarea ștafetei la următorul, care continuă acțiunea.

6. Același exercițiu, executat prin sărituri pe ambele picioare.

7. Sărituri drepte de o parte și de alta a băncii de gimnastică, așezată pe lungime; de la capătul băncii alergare până la un punct fix, ocolire, întoarcere în alergare pe lângă bancă, predarea ștafetei la următorul care continuă acțiunea.

8. Alergare până în dreptul coșului de baschet, săritură pe piciorul de bătaie cu atingerea plasei, întoarcere în alergare de viteză, predarea ștafetei la următorul care continuă acțiunea.

9. Sărituri din ghemuit în ghemuit prin 3 cercuri așezate unul lângă altul sau desenate pe sol, ridicare, alergare până la un punct fix, ocolire, întoarcere în alergare pe lângă cercuri cu predarea ștafetei la următorul, care continuă acțiunea.

4.4. DEPRINDERI MOTRICE UTILITARE

4.4.a. ECHILIBRUL

— pe o suprafață lată de 20 cm trasată pe sol se execută mersul în echilibru, cu spatele drept, capul sus, privirea înainte, brațele întinse lateral; piciorul care execută pășirea este întins, contactul cu solul făcându-se cu vârful piciorului.

— același lucru se poate executa pe o linie trasată pe sol.

— același lucru se poate executa pe partea lată și pe partea îngustă a băncii de gimnastică.

Modificarea gradului de dificultate la executarea mersului în echilibru se poate realiza prin:

1. micșorarea suprafeței de sprijin sau a condițiilor de execuție (mers pe vârfuri, stând pe un picior etc.)
2. executarea mișcării la o înălțime mai mare, pe o suprafață de sprijin mai mică
3. introducerea altor elemente de dificultate ca:

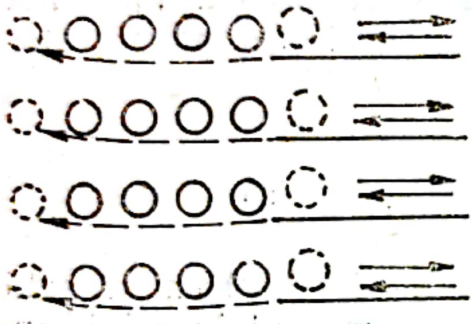
— întoarcere 360° la mijlocul traseului

Scanned with OKEN Scanner

— executarea cumpenei pe un picior, pe un genunchi
— transportarea unor obiecte
— manevrarea unor obiecte (eşarfe, măciuci, cercuri etc.). În timpul execuţiei copilul trebuie supravegheat mereu, pentru a nu cădea şi a se produce accidente, mai ales când execută pe o suprafaţă mai înaltă (bârnă).

4.4.a.1. JOCURI DINAMICE SPECIFICE ÎNSUŞIRII ECHILIBRULUI

1. «TRECEM PUNTEA»

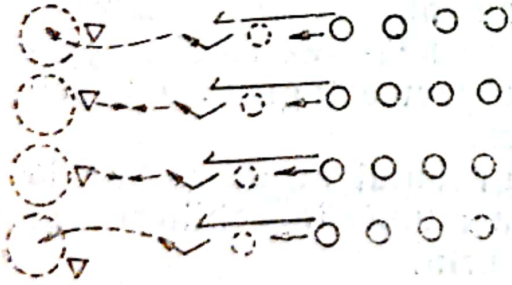


Copiii sunt împărţiţi în 4 grupe, aşezaţi în şir câte unul. În faţa şirului sunt desenate fâşii late de 20 cm şi lungi de 4—5 m. La semnalul «trecem puntea» elevii merg în echilibru dus şi întors şi se aşază la coada şirului.

2. «TRANSPORTĂ MINGEA»

Acelaşi exerciţiu ca primul, numai că la semnalul «transportă mingea» copiii merg în echilibru, cu o minge susţinută deasupra capului.

3. «PISICA PE ACOPERIŞ»



Copiii sunt împărţiţi în 4 grupe, aşezaţi în şir câte unul. Ei reprezintă «pisicile». Înaintea fiecărui şir se află câte o bancă de gimnastică înclinată (cu un capăt al băncii aşezat pe un suport — saltea, altă bancă etc.). La 4—5 m de şiruri se află desenat un cerc, iar în apropierea lui pândesc 4 «căţeluşi». La semnal «pisicile» din fiecare şir pornesc în mers în echilibru pe banca de gimnastică. Când au ajuns la capătul băncii, învăţătorul strigă «fugiţi de căţeluşi». «Pisicile» sar de pe bancă şi încearcă să ajungă în cerc, în timp ce «căţeluşii» încearcă să prindă «pisicile», cele prinse devenind «căţei» (iar «căţeii» devin «pisici»). Atenţie la sărituri pentru a nu se produce accidente.

Scanned with OKEN Scanner

4.4.a.2. ŞTAFETE APLICATIVE SPECIFICE ÎNSUŞIRII ECHILIBRULUI

1. Mers în echilibru pe banca de gimnastică până la capăt, coborâre, alergare până la un punct fix, întoarcere, mers în echilibru până la capăt cu predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.

2. Mers în echilibru pe banca de gimnastică până la capăt, ridicarea unui genunchi la piept, întoarcere, mers în echilibru până la capătul băncii, predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.

3. Acelaşi exerciţiu, doar că la capătul băncii se întinde piciorul înainte.

4. Acelaşi exerciţiu, la capătul băncii executându-se cumpăna pe un picior.

5. Acelaşi exerciţiu, la capătul băncii executându-se cumpăna pe un genunchi.

6. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică până la mijloc, întoarcere 360°, se continuă mersul până la capăt, coborâre de pe bancă, alergare până la un punct fix, întoarcere în alergare pe lângă bancă, predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.

7. Mers pe partea îngustă a băncii de gimnastică cu transportarea a două mingi ţinute pe palme, braţele întinse lateral, întoarcere în echilibru cu predarea mingilor la următorul elev, care continuă acţiunea.

8. Acelaşi exerciţiu cu menţinerea unei mingi pe cap.

9. Acelaşi exerciţiu, la mijloc executându-se cumpăna pe un picior.

10. Mers în echilibru pe partea lată a băncii cu ochii închişi, braţele lateral, pipăirea capătului cu vârful piciorului, întoarcere în alergare pe lângă bancă şi predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.

11. Mers în echilibru pe partea lată a băncii de gimnastică, cu spatele spre direcţia de deplasare.

12. Acelaşi exerciţiu, executat cu ochii închişi.

13. Mers în echilibru pe banca de gimnastică cu pas adăugat.

4.4.b. TÂRÂREA — se cunosc mai multe procedee de execuţie a elementelor de târâre:

b.1. TÂRÂRE PE PATRU LABE — Poziţia de plecare — sprijin pe genunchi. Se deplasează înainte la distanţa de 1/2 pas, un genunchi şi braţul opus, urmat de deplasarea înainte a celorlalte două membre opuse.

b.2. TÂRÂRE PE ANTEBRAŢ ŞI GENUNCHI — Poziţia de plecare: sprijin pe antebraţe şi genunchi. Se trage un genunchi sub piept ducând în acelaşi timp înainte braţul

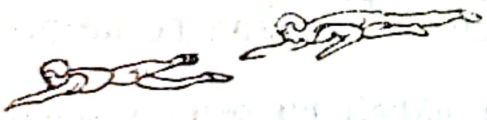
Scanned with OKEN Scanner

opus, se deplasează corpul înainte până la întinderea completă a piciorului îndoit la piept, odată cu aducerea sub piept a celuilalt picior îndoit şi cu ducerea înainte a celuilalt braţ. Mişcarea continuă în aceeaşi succesiune.

b.3. TĂRĂRE PE O PARTE

Poziţia de plecare: culcat pe partea stângă cu piciorul stâng mult îndoit din genunchi şi din articulaţia şoldului, braţul stâng dus înainte sprijinit pe antebraţ, călcâiul drept se sprijină lângă cel stâng cât mai aproape de bazin, braţul drept liber pe sol. Sprijinit pe antebraţul stâng se împinge cu piciorul drept, se ridică trunchiul şi se deplasează înainte, cât mai aproape de mâna stângă, piciorul stâng deplasându-se pe noul loc, rămâne îndoit, apoi braţul stâng şi piciorul drept se deplasează din nou înainte până la poziţia de plecare. Se va executa şi din culcat pe partea dreaptă.

b.4. TĂRĂRE DIN CULCAT FACIAL



Poziţia de plecare: culcat facial cu braţele îndoite şi duse puţin înainte. Se trage înainte piciorul drept odată cu întinderea braţului stâng cât mai departe, împingându-se piciorul îndoit, se deplasează corpul înainte odată cu apropierea de corp a celuilalt picior îndoit şi cu întinderea celuilalt braţ. Se continuă în aceeaşi succesiune.

b.5. TĂRĂRE PE ANTEBRAŢE ŞI VÂRFUL PICIOARELOR

Poziţia de plecare: culcat facial, sprijin pe antebraţe, picioarele întinse cu vârfurile flexate (înainte). Se împinge alternativ cu vârfurile picioarelor, cu îndoirea uşoară a genunchilor, apoi ducerea iarăşi a braţelor înainte.

b.6. TĂRĂRE LATERALĂ

Poziţia de plecare: culcat facial, sprijin pe palme, braţele îndoite, picioarele întinse apropiate. Se deplasează lateral braţul şi piciorul de aceeaşi parte, apoi se trece greutatea pe braţul şi piciorul deplasat şi se mută celălalt braţ şi picior în direcţia deplasării.

Scanned with OKEN Scanner

b.7. TÂRÂRE PE PALME — BRAȚELE ÎNTINSE (MERSUL FOCII)

— culcat facial, sprijin pe palme, brațele întinse, deplasare înainte pe palme, corpul rămâne întins și vârfurile picioarelor sprijinite pe sol.

b.8. TÂRÂRE PE ANTEBRAȚE

Poziția de plecare: culcat facial, brațele întinse înainte, cu palmele pe sol, deplasare înainte prin îndoirea brațelor, sprijin pe antebrațe, cu tragerea corpului. Mișcarea se reia prin întinderea brațelor.

b.9. TÂRÂRE DIN CULCAT DORSAL

Poziția de plecare: culcat dorsal, sprijin pe antebrațe (brațele pe lângă corp). Deplasare prin îndoirea picioarelor din genunchi, cu tălpile sprijinite pe sol, împingere până la întinderea picioarelor.

— aceeași poziție, târârea efectuându-se numai cu ajutorul brațelor îndoite pe lângă corp, prin împingere și întinderea lor, corpul deplasându-se înainte, picioarele rămânând întinse și pasive.

b.10. TÂRÂRE DIN POZIȚIA ȘEZÂND

Poziția de plecare: șezând cu genunchii îndoiți, palmele sprijinite pe sol, lângă coapse. Târâre înainte prin întinderea și îndoirea picioarelor simultan cu împingerea în brațe.

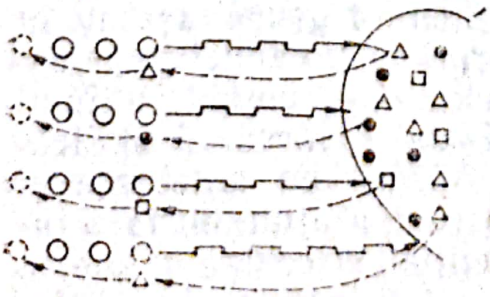
— aceeași târâre cu deplasare spre înapoi.

— aceeași târâre, deplasarea făcându-se numai prin întinderea și îndoirea picioarelor.

— aceeași târâre, deplasarea efectuându-se numai cu mișcarea activă a șoldului (împingerea succesivă a șoldului înainte).

4.4.b.1. JOCURI DINAMICE SPECIFICE INSUȘIRII DEPRINDERII DE TÂRÂRE

1. «LA VÂNĂTOARE»



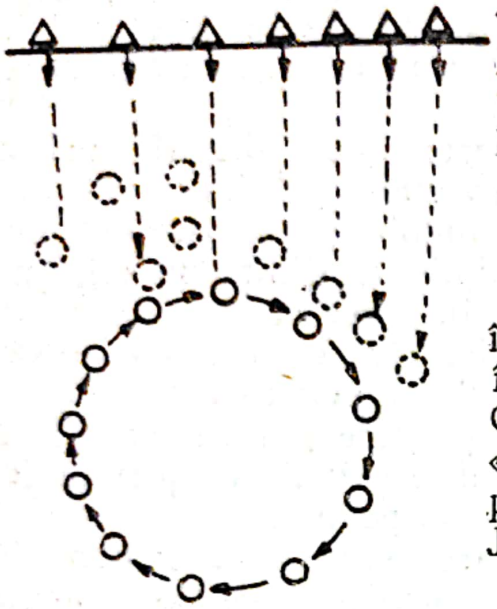
Copiii sunt împărțiți în 4 grupe, așezați în șir câte unul. La 5—6 m de linia de plecare se desenează un cerc în care se așază mai multe obiecte (mingi, cuburi etc.) care reprezintă vânatul. La semnal, primii copii din fiecare grupă merg spre cerc pe genunchi și palme. Primul care ajunge ia obiectul, se ridică, aleargă spre șirul propriu, punând obiectul jos în fața

Scanned with OKEN Scanner

Scanned with OKEN Scanner

șirului, predând în același timp ștafeta la următorul care continuă acțiunea. La sfârșit se evidențiază echipa care a vânat mai multe obiecte.

2. «PISICA LA PÂNDĂ»

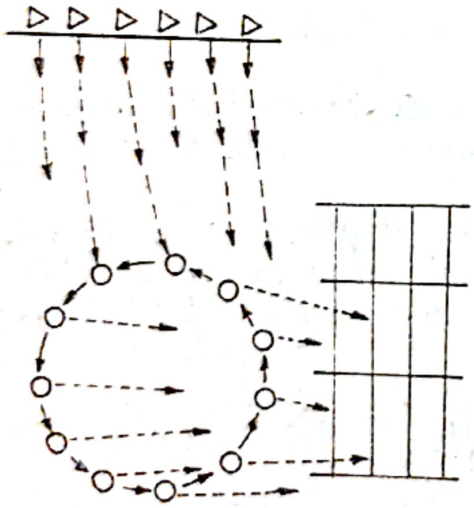


Copiii sunt împărțiți în 2 grupe, una reprezentând «pisicile», cealaltă «șoriceii». «Pisicile» sunt așezate pe genunchi și palme, în spatele liniei de plecare. La 5—6 m «șoriceii» merg ținându-se de mână pe un cerc cântând:

«Când pisica nu-i acasă
șoarecii joacă pe masă.
De ea poți să te ferești»
dacă știi s-o păcălești»,

în timp ce «pisicile» se îndreaptă spre ei în patru labe sau pe genunchi și palme. Când «șoriceii» au rostit ultimul vers, «pisicile» se ridică în picioare și caută să prindă un «șoricel» care să le ia locul. Jocul se continuă.

3. «ȘARPELE ȘI COPIII»



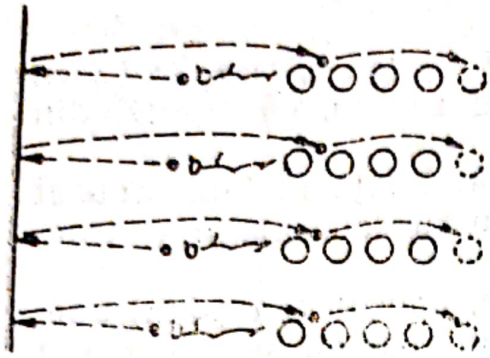
Copiii sunt împărțiți în 2 grupe: una a copiilor care se deplasează în mers, în formație de cerc în mijlocul sălii, interpretând o strofă dintr-un cântec, și o grupă ce reprezintă «șerpii» situată în linie dreaptă la 4—5 m de cercul copiilor, sprijiniți pe genunchi și antebrațe. Cât timp copiii cântă, «șerpii» se deplasează spre ei, iar la comanda «vin șerpii», copiii aleargă spre scările fixe pentru a se salva de «șerpii» care s-au ridicat în picioare și caută să prindă un copil pentru a-i lua locul. Jocul se continuă.

4. «TUNELUL ACROBAȚILOR»

Copiii sunt împrțiți în 4 grupe, așezati în șir câte unul, formând un tunel prin depărtatea picioarelor. La semnal, ultimul din șir se culcă facial și încearcă să străbată tunelul cu târâre pe antebrațe și genunchi. Primul care a ajuns în fața tunelului este evidențiat și echipa primește un punct, el rămânând în fața șirului. La

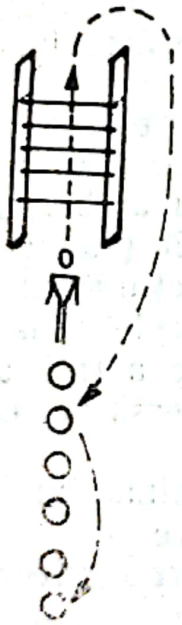
semnal următorii din coada şirului pleacă prin tunel.

5. «ROSTOROLEŞTE MINGEA»



Copiii sunt împărţiţi în 4 grupe, aşezaţi în şir câte unul la linia de plecare. Copiii din faţa şirului iau poziţia culcat facial, cu mingea aşezată pe sol, în faţa capului. La semnal se pleacă în târâre înainte cu ajutorul braţelor, picioarele rămânând întinse, simultan cu împingerea mingii cu capul până la o linie trasată la 4—5 m de linia de plecare. Primul care a depăşit linia de sosire se ridică, ia mingea şi aleargă înapoi, predând-o la următorul care continuă jocul. Se evidenţiază echipa care a terminat prima.

6. «NU DARÂMA PODUL»



Copiii sunt împărţiţi în 2 grupe, aşezaţi în şir câte unul. În faţa fiecărui şir se aşază câte două bănci de gimnastică, paralele. Pe ele sunt aşezate transversal bastoane care vor alcătui un pod. Primul copil din faţa fiecărui şir este aşezat culcat dorsal cu capul la marginea podului. La semnal, vor încerca să treacă pe sub podul de bastoane, prin târâre cu ajutorul braţelor şi picioarelor, astfel încât să nu atingă nici un baston. După ce a trecut de pod, se ridică, aleargă spre şirul lui, care predă ştafeta la următorul copil ce aşteaptă în poziţia culcat dorsal. Este câştigătoare echipa care a terminat prima şi nu a doborât nici un baston.

4.4.b.2. ŞTAFETE APLICATIVE SPECIFICE INSUŞIRII DEPRINDERII DE TÂRÂRE

1. Mers în patru labe până la un punct fix, ridicare, întoarcere în alergare şi predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.

2. Târâre pe două saltele, procedeul braţ — picior opus, ridicare, ocolire, întoarcere în alergare cu predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.

3. Târâre cu împingerea unei mingi cu capul până la o linie trasată pe sol, ridicare, întoarcere în alergare şi predarea mingii la următorul care continuă acţiunea (procedeul la alegere).

Scanned with OKEN Scanner

4. Târâre (procedeul la alegere), cu trecere printr-un tunel format din cutiile de ladă, picioarele caprei, a calului de gimnastică etc.

4.4.c. TRACȚIUNI ȘI ÎMPINGERI

Se efectuează între doi sau mai mulți parteneri, trăgând sau împingând un baston, o frânghie, alt coleg sau un șir format din mai mulți colegi.

c.1. TRACȚIUNI ÎNTRE DOI EXECUTANȚI
- — din poziția stând față în față, apucat cu o mână sau cu două mâini — tracțiune frontală
- — aceeași poziție, apucat de capătul unei frânghii, a unui baston sau de mâna unui coleg — tracțiunea efectuându-se frontal, cu ambele mâini
- — umăr la umăr, apucat de braț la nivelul cotului, tracțiune laterală
- — un elev pe bancă, altul jos, apucat de mâini, tracțiuni cu coborârea lui de pe bancă.

c.2. TRACȚIUNI ÎNTRE MAI MULȚI EXECUTANȚI
- — două șiruri față în față, elevii fiecărui șir ținându-se de mijloc, iar cei doi din fața șirurilor țin cu ambele mâini de capătul unei frânghii (sau al unui baston). Se execută tracțiune cu depășirea liniei trase între cele două echipe. Câștigă echipa care a tras măcar un copil din echipa adversă peste linia trasată pe sol.
- — față în față, palmă în palmă, împingeri simultane sau alternative
- — într-un picior, împingerea adversarului și dezechilibrarea lui
- — ghemuit față în față, împingeri în palme pentru a dezechilibra adversarul.

4.4.c.1. JOCURI DINAMICE SPECIFICE INSUȘIRII DEPRINDERILOR DE TRACȚIUNI ȘI ÎMPINGERI

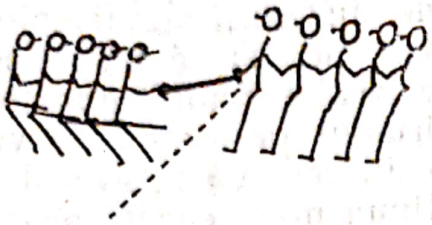
1. «TRĂSURICA»

Un copil stă ghemuit, altul în picioare în fața lui, apucându-l de mâini cu mâna îndemânatecă, formându-se astfel mai multe grupe. La semnal, se pleacă în alergare până la un punct fix, cel din față trăgând după el copilul care rămâne în ghemuit,

Scanned with OKEN Scanner

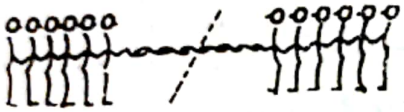
se întoarce în aceeaşi poziţie şi se schimbă rolurile.

2. «RIDICHEA URIAŞĂ»



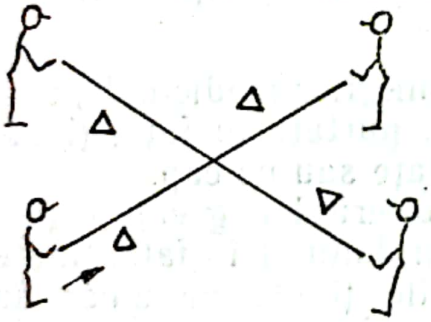
Copiii sunt împărţiţi în 4 grupe, câte două faţă în faţă. Grupele din partea stângă a terenului stau şezând depărtat în şir câte unul, apucat de talie. Primul din faţa şirului are un baston sau o coardă în mână. Şirul din faţă stă în picioare, apucat de talie, primul copil din faţa şirului apucând de celălalt capăt al bastonului sau al corzii. Şirul din picioare va încerca să scoată «ridichea» trăgând şirul peste o linie trasată pe sol în faţa lor. Se schimbă rolurile.

3. «CEL MAI PUTERNIC»



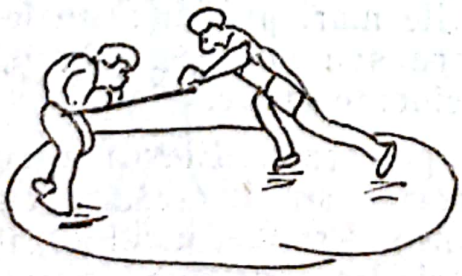
Două şiruri faţă în faţă, apucat de talie, cu o funie apucată de capete de primii copii din cele două şiruri. La comandă se trage de funie, încercând să depăşească linia trasată între cele două şiruri.

4. «TRACŢIUNEA ÎN PATRU COLŢURI»



Copiii sunt împărţiţi în grupe de 4. Se iau două funii sau două corzi şi se aşază pe pământ întinse sub formă de cruce. Fiecare capăt este apucat de câte un copil. După apucare fiecare fandează înainte. La o distanţă de un pas se află un obiect mic care poate fi apucat cu mâna. La comanda «pregătiţi», copiii sunt în poziţia fandat. La comanda «trageţi», fiecare caută să ia obiectul de jos, trăgându-l pe adversar. Câştigă cel care a luat primul obiectul de jos.

5. «LUPTA CU BASTONUL»

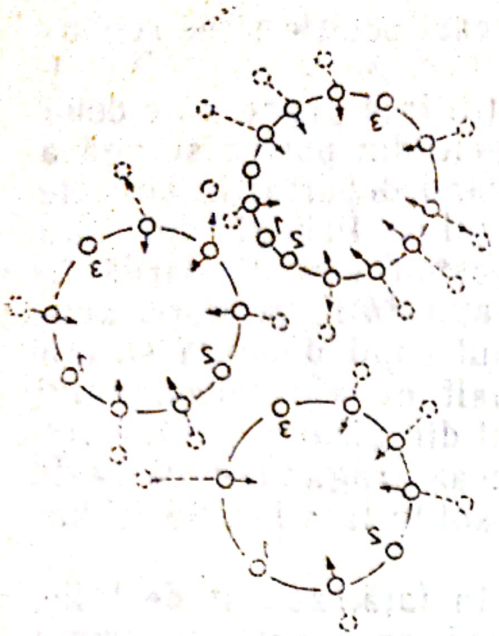


Copiii sunt împărţiţi în 2 grupe, aşezaţi în linie câte unul, faţă în faţă la o distanţă de 10 m. La mijlocul distanţei se desenează mai multe cercuri cu diametrul de 2—3 m. Câte un copil din fiecare echipă intră în cerc şi cu ajutorul bastonului caută să împingă adversarul din cerc. Câştigă cel care a rămas în cerc. Se continuă cu alţi copii din cele două echipe. La sfârşit se adună punctele şi se evidenţiază echipele câştigătoare.

6. «TRACŢIUNE ÎN CERC»

Copiii sunt împărţiţi în echipe de câte 8—10, formează cercuri ţinându-se de

Scanned with OKEN Scanner



mână; la picioarele jucătorilor se trasează cu creta un cerc. La semnal, cercul începe să se miște spre stânga sau spre dreapta la început mai încet și apoi din ce în ce mai repede. Jucătorii vor fi aplecați pe spate și vor încerca să tragă pe vecinii lor în interiorul cercului. Jucătorul care va da drumul la brațe sau va intra cu picioarele în cerc va fi scos din joc. Jocul va continua mai departe având-se grijă ca pe măsură ce numărul jucătorilor se micșorează, să se traseze alte circumferințe din ce în ce mai mici. Jocul se va termina atunci când rămân trei jucători care vor fi învingători.

4.4.d TRANSPORT DE GREUTĂȚI

Se pot transporta: mingi medicinale, aparate de gimnastică, colegi, bolovani, butuci etc. Însușirea deprinderii de transport se face cu ajutorul exercițiilor ce vizează și dezvoltarea altor deprinderi ca: echilibru, cățărare etc.

d.1. TRANSPORT DE APARATE ȘI OBIECTE

— transportarea mingilor medicinale, una sau mai multe, purtate în față, ținute în brațe, sub brațe sau pe cap.
— transportarea diferitelor greutăți (cărămizi, bolovani, butuci) în față, ținute în brațe, cu mâinile ținute pe umăr, în jos, în lateral.
— transportarea aparatelor de gimnastică (capră, ladă, cal, trambulină, bancă de gimnastică, bârnă, saltele etc.), folosind un număr corespunzător de purtători. Atenție la greutățile mari pentru a nu le scăpa peste picioare sau chiar peste corp, producându-se accidente grave.

d.2. TRANSPORTAREA UNUI COLEG DE CĂTRE DOI SAU MAI MULȚI PURTĂTORI

— transportarea pe brațe. Elevul care trebuie transportat stă în șezând cu picioarele întinse. Primul purtător îl apucă cu brațul drept de sub coapsă și cu brațul stâng îi cuprinde șalele, al doilea îi cuprinde picioarele cu o mână la genunchi și alta la glezne.
— transportarea pe scaun de brațe. Cei

Scanned with OKEN Scanner

doi purtători stau faţă în faţă, se apucă reciproc de mâini în dreptul încheieturii. Cel transportat se aşază pe acest scaun şi se ţine cu mâinile de gâtul purtătorilor.

— cei doi purtători stau faţă în faţă, se apucă reciproc de mâini cu braţele încrucişate, formând un scăunel.

— cei doi purtători stau faţă în faţă, braţele din afară şi le pun reciproc pe umeri formând un spătar, iar celelalte se apucă formând scaunul. Cel transportat se aşază pe scaun, rezemat de spătar.

— cel care trebuie transportat stă ghemuit cu mâinile încleştate sub coapse, în dreptul articulaţiei genunchilor, iar purtătorii, aşezaţi de o parte şi de alta a lui, îl apucă de braţe şi îl transportă.

— un purtător îl ia în braţe pe cel ce trebuie transportat sprijinindu-l cu mâna stângă de spate şi cu mâna dreaptă sub coapse, iar al doilea purtător îi susţine pe ambele braţe picioarele care sunt întinse.

— transportarea pe pat de braţe alcătuit de mai mulţi purtători, cel transportat fiind culcat dorsal sau facial.

d.3. TRANSPORTAREA DE CĂTRE UN SINGUR PURTĂTOR

— transportarea călare pe spate

— transportarea călare după cap

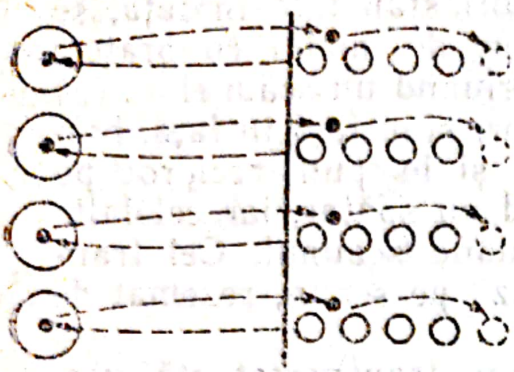
— transportarea în braţe

— transportarea pe umăr, cel transportat este îndoit în două, având abdomenul pe umărul purtătorului.

Scanned with OKEN Scanner

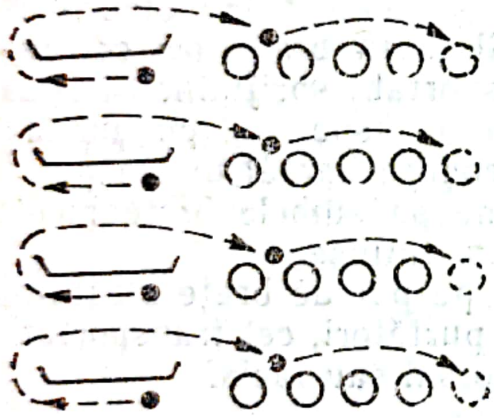
4.4.d.1. JOCURI DINAMICE SPECIFICE INSUȘIRII DEPRINDERII DE TRANSPORT DE GREUTĂȚI

1. «CURSA DUPĂ MINGE»



Copiii sunt împărțiți în 4 grupe, așezați în șir câte unul, în fața unei linii de plecare. La 5—6 m în fața fiecărui șir este desenat un cerc în care este așezată o minge. La semnal, primii copii din fiecare grupă pleacă în alergare, iau mingea din cerc, se întorc în alergare, predau mingea următorului care aleargă; acesta o așază în cerc, se întoarce în alergare, predă ștafeta la următorul care aleargă să ia mingea din cerc ș. a. m. d., până când aleargă toți copiii. Câștigă grupa care a terminat prima, mingea aflându-se în cerc.

2. «TRANSPORTUL PE PUNTE»



Copiii sunt împărțiți în 4 grupe, așezați în șir câte unul. În fața fiecărui șir se află așezată o bancă de gimnastică, pe capătul ei fiind o minge medicinală de 1—2 kg. La semnal, primii copii din cele patru grupe iau mingea medicinală în mâini, se urcă pe banca de gimnastică, merg în echilibru cu mingea susținută la piept, coboară de pe bancă, se întorc în alergare la următorii predându-le mingea, continuând astfel jocul.

— același exercițiu, cu transportarea unui partener pe spate, la întoarcere fiind pregătiți alți doi copii (unul în spatele celuilalt) să continue acțiunea.

4.4.d.2. ȘTAFETE APLICATIVE SPECIFICE ÎNSUȘIRII DEPRINDERII DE TRANSPORT DE GREUTĂȚI

1. Mers pe vârfuri cu menținerea unei mingi medicinale pe cap, cu ajutorul mâinilor, până la un punct fix, ocolire, luarea mingii în mâini, alergare, predarea mingii la următorul care continuă acțiunea.

2. Mers ghemuit cu susținerea unei mingi medicinale pe cap, până la un punct fix, ocolire, întoarcere în alergare cu mingea în brațe, predarea ei la următorul care continuă acțiunea.

3. Mers fandat cu menținerea unor mingi de plastic pe fiecare palmă, brațele întinse lateral, ocolirea punctului fix, alergare înapoi

Scanned with OKEN Scanner

cu mingile sub braţe, predarea lor la următorul care continuă acţiunea.

4. Copiii sunt împărţiţi în 4 grupe, câte două faţă în faţă. Primele două grupe de copii transportă o bancă de gimnastică la cele două grupe din faţa lor la o distanţă de 4—5 m, o lasă jos, cealaltă grupă o apucă de capete, transportând-o înapoi, continuându-se acţiunea.

4. Patru grupe aşezate câte două faţă în faţă, în fiecare grupă elevii fiind grupaţi câte patru. Primii patru transportă o saltea până la grupa din faţa lor, situată la 4—5 m, o lasă jos, iar cei patru din grupă o preiau transportând-o din nou la prima grupă. Se continuă acţiunea, cei care au executat transportul se aşază la coada şirului.

5. Patru grupe, câte două faţă în faţă, fiecare grupă fiind aşezată în şir câte doi. Un copil transportă în spate alt copil până la grupa din faţă, predă ştafeta următorilor, care continuă acţiunea.

6. Acelaşi exerciţiu executat de trei elevi, transportând un elev pe scăunel.

4.4.e. CAŢĂRAREA

1. LA SCARA FIXĂ — avem mai multe procedee:

1.a. URCARE DIN ŞIPCĂ ÎN ŞIPCĂ — cu faţa la scara fixă, picioarele sprijinite pe ultima şipcă, braţele îndoite, mâinile apucate de şipca din dreptul pieptului. Se ridică piciorul stâng pe prima şipcă, se împinge în el pentru a ridica corpul, simultan cu ridicarea braţului opus pe următoarea şipcă. Se continuă acţiunea de urcare.

1.b. COBORÂREA DIN ŞIPCĂ ÎN ŞIPCĂ — ajuns cu mâinile pe ultima şipcă de sus, copilul coboară din şipcă în şipcă, folosind procedeul de la urcare.

1.c. URCARE ŞI COBORÂRE cu braţ şi picior de aceeaşi parte — este o mişcare mai dificilă, executată prin următorul procedeu: se ridică piciorul stâng pe prima şipcă, se urcă mâna stângă pe următoarea şipcă şi, cu împingerea puternică în picior şi tragerea în braţul stâng, se ridică corpul, greutatea fiind repartizată pe piciorul stâng. Se continuă acţiunea.

1.d. URCARE ŞI COBORÂRE DIN DOUĂ ÎN DOUĂ ŞIPCI — acelaşi procedeu ca la urcarea şi coborârea din şipcă în şipcă.

Scanned with OKEN Scanner

1.e. DEPLASAREA LATERALĂ PE SCARA FIXĂ — se urcă până la mijlocul scării, după care se deplasează lateral stânga sau dreapta, cu brațul și piciorul de aceeași parte, apoi urmează apropierea celuilalt braț și picior. Se poate trece de pe o scară pe alta.

2. CĂȚĂRARE PE O BANCĂ ÎNCLINATĂ — deplasarea pe bancă se face cu corpul înclinat înainte, cu mâinile prinse de marginea băncii. Se execută cățărarea cu mers în patru labe, deplasându-se întâi un braț înainte, care apucă marginea băncii, simultan cu păşirea pe bancă cu piciorul opus. Trebuie asigurată o priză bună a mâinilor pe banca de gimnastică și încălțări adecvate (care să nu alunece). Se mai poate executa și prin tracțiuni în brațe.

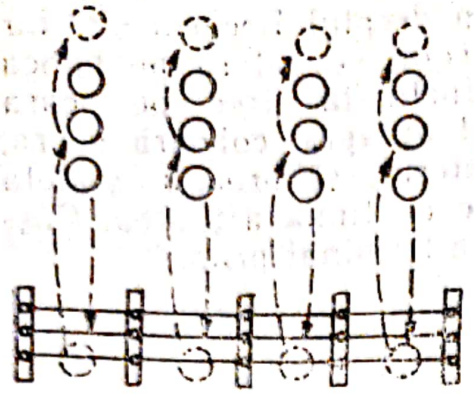
3. CĂȚĂRARE PE O SCARĂ AȘEZATĂ ORIZONTAL — deplasarea se poate face în patru labe cu braț și picior opus

— deplasarea se poate face din poziția culcat facial pe scară, prin tracțiuni în brațe.

4. CĂȚĂRARE LA FRÂNGHIE — este o cățărare mai dificilă, dar se poate încerca cu clasele 3—4. La timpul 1, din atârnat cu brațele întinse, mâinile apucate de frânghie, se îndoaie genunchii înainte, prinzând frânghia cu genunchii și labele picioarelor. La timpul 2, din poziția anterioară se întind picioarele împingând în ele și se îndoaie brațele. La timpul 3, mâinile se deplasează în sus, apucând alternativ frânghia până la întinderea corpului, menținând priza frânghiei cu picioarele. Urmează aceeași succesiune de mișcări.

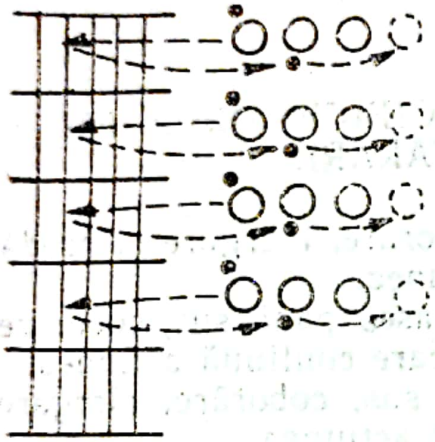
4.4.e.1. JOCURI DINAMICE SPECIFICE INSUȘIRII PROCEDEULUI DE CĂȚĂRARE

1. «CĂUTAM CUIBURI» — Copiii sunt împărțiți în 4 grupe așezați în șir câte unul la 3 m de scara fixă. La comanda «căutăm cuiburi» primii copii din cele 4 șiruri se urcă pe scara fixă până sus, coboară, aleargă și predau ștа-



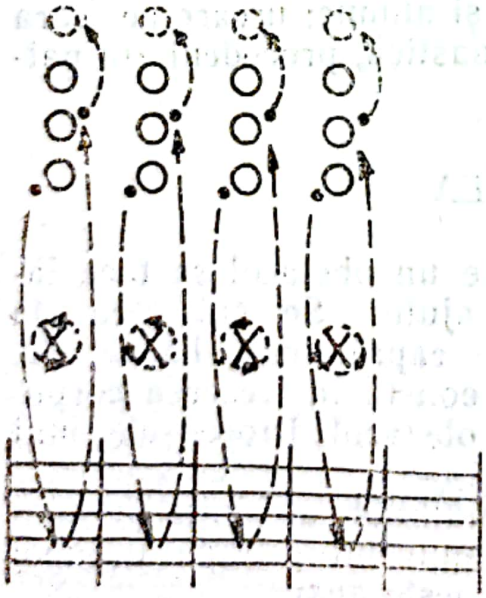
fața la următorul care continuă acțiunea. Când primul copil ajunge iar în capul șirului, ridică mâna sus strigând «am terminat». Se evidențiază echipa câștigătoare.

2. «URCAM NUCILE ÎN POD



Copiii sunt împărțiți în 4 grupe, așezați câte unul în șir, la 3 m de scara fixă. Primii copii au câte o minge de plastic în mână. La semnalul «urcăm nucile în pod» primii copii aleargă, se urcă pe scara fixă cu mingea în mână până sus, coboară, aleargă, predând mingea la următorul care continuă acțiunea. Este evidențiată echipa care a terminat prima.

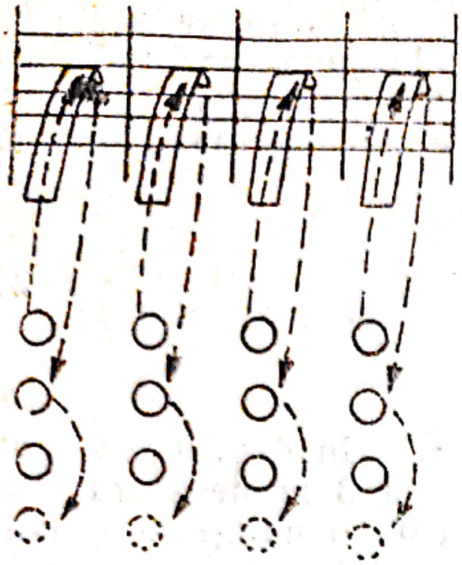
3. «PLICUL VEVERIȚEI»



Copiii sunt împărțiți în 4 grupe, așezați în șir câte unul, în direcția scărilor fixe. In fața șirurilor din metru în metru se așază 4 obstacole (mingi, cuburi, bastoane, jaloane etc.). Primul copil din fiecare grupă are un plic în mână. La semnal, copiii pleacă în alergare cu plicul în mână, ocolesc cele 4 obstacole, se cațără pe scara fixă până la ultima șipcă, unde se află «veverița», simulează predarea plicului, coboară scara, ocolesc obstacolele, predând plicul la următorul care continuă acțiunea. Câștigă grupa care a terminat prima.

Copiii sunt împărțiți în 4 grupe, în șir câte unul în direcția scărilor fixe. Se prinde câte o bancă de gimnastică cu un capăt

Scanned with OKEN Scanner



de scara fixă, în dreptul fiecărui şir. La semnal, primii copii se caţără pe banca de gimnastică înclinată, trec pe scara fixă prin lateral dreapta, coboară scara, aleargă prin lateral şi predau ştafeta următorului care continuă acţiunea. Câştigă grupa care a terminat prima.

4.4.e.2. ŞTAFETE APLICATIVE SPECIFICE INSUŞIRII PROCEDEULUI DE CAŢARARE

1. Alergare, căţărare pe scara fixă, coborâre, alergare şi predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.
2. Alergare, căţărare pe scara marinărească până sus, coborâre, alergare cu predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.
3. Alergare, căţărare la frânghie până sus, coborâre, alergare, predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.
4. Prinderea unei bănci de gimnastică cu un capăt pe scara fixă, căţărare pe bancă până sus, coborâre pe scara fixă, alergare cu predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.
5. Acelaşi exerciţiu, inversând ordinea şi anume: urcare pe scara fixă, coborâre cu spatele pe banca de gimnastică, procedeul «în patru labe» sau prin alunecare pe abdomen.

4.4.f. ESCALADAREA

f.1. ESCALADARE SIMPLĂ — trecerea peste un obstacol se face fără nici un ajutor. Se pot escalada bănci, ladă, capră, cal, bârnă etc. Escaladarea constă în trecerea corpului peste un obstacol. Procedeele sunt multiple:

— cu ajutorul mâinilor sprijinite pe aparat, ridică genunchii pe aparat, apoi sare dincolo, peste aparat

— cu ajutorul mâinilor sprijinite pe aparat, ridică genunchii pe aparat, apoi dincolo, peste aparat

Scanned with OKEN Scanner

— prin săritură peste aparat, cu sprijinul mâinilor pe aparat.
— prin culcare facial pe aparat și coborârea de pe aparat cu picioarele înainte.

f.2. ESCALADARI CU PARTENER

— partenerul stând ușor aplecat înainte, mâinile încleștate la spate, un picior înainte, genunchii ușor îndoiți, escaladare cu punerea piciorului pe mâinile încleștate ale partenerului, iar celălalt picior pe umăr.
— partenerul stă cu spatele la obstacol, cu un picior înainte sau depărtat, cu palmele încleștate în dreptul centurii — escaladare ca în procedeul anterior.
— cel care escaladează stă cu fața la aparat, partenerul în spatele lui îl apucă de gambă în dreptul gleznei și-l ajută să treacă în sprijin.
— partenerul cu fața la aparat, sprijinit cu palmele pe el, stând cu trunchiul ușor îndoit și formând un plan înclinat, escaladorul urcă pe spatele lui.
— partenerul urcat pe aparat, întinde mâna pentru ajutor celui care vrea să escaladeze.
— doi parteneri față în față lateral spre obstacol, cu brațele împletite pe umeri, cu genunchii ușor îndoiți, genunchii opuși obstacolului și brațele formând un fel de scară. Escaladarea se face cu punerea piciorului pe genunchii partenerilor și apoi pe brațele împletite.
— primul partener stând cu fața la obstacol, al doilea la spatele lui aplecat și îmbrățișându-l în dreptul șoldului, urcare pe spatele celui din urmă și de aici pe umerii primului.

f.3. ESCALADARE CU FOLOSIREA ALTOR APARATE ȘI OBSTACOLE

— urcat pe bancă, apoi pe ladă
— urcat pe bancă, ladă, paralele
— urcat pe scaun, zid
— urcat pe scaun, ladă, bară fixă.

Scanned with OKEN Scanner

4.4.1.1. ŞTAFETE APLICATIVE SPECIFICE ÎNSUŞIRII PROCEDEULUI DE ESCALADARE

1. Alergare, escaladarea lăzii de gimnastică, alergare până la un punct fix, întoarecere în alergare pe lângă ladă, cu predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.

2. Acelaşi exerciţiu cu escaladarea oricărui aparat de gimnastică.

3. Alergare, escaladarea lăzii de gimnastică simultan cu transportul unei mingi de plastic, alergare până la un punct fix, întoarcere în alergare pe lângă banca de gimnastică, predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.

4. Alergare, escaladarea lăzii, trecere printre picioarele caprei de gimnastică, escaladarea unei bănci (a calului sau a două bănci puse una peste alta), alergare până la un punct fix, întoarcere în alergare pe lângă aparate, predarea ştafetei la următorul care continuă acţiunea.

5. Ştafete combinate cu elemente de târâre, căţărare, escaladare, mers în echilibru.

6. Parcursuri aplicative alcătuite din deprinderile însuşite.

5. DEZVOLTAREA CALITĂŢILOR MOTRICE

Vizează realizarea următoarelor obiective:

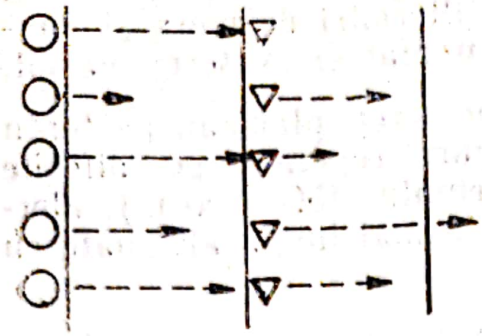
— dezvoltarea vitezei de reacţie, execuţie şi deplasare, a capacităţii de a efectua cu precizie şi viteză acţiuni motrice din ce în ce mai complexe
— educarea atenţiei, vitezei de decizie, coordonării şi îndemânării
— dezvoltarea forţei musculaturii generale (în special a musculaturii aparatului de susţinere).

5.1. VITEZA

La clasele I—II elevii execută mai greu unele mişcări de viteză. Folosindu-se jocuri variate care au la bază alergarea şi necesită răspunsuri motrice prompte la semnale vizuale, tactile, precum şi parcurgerea distanţelor mici într-un timp cât mai scurt, capacitatea de execuţie a mişcărilor de viteză va creşte treptat. Pe lângă jocurile folosite la capitolul «Deprinderi motrice de bază şi utilitare», ce vizează «alergarea», mai pot fi folosite următoarele:

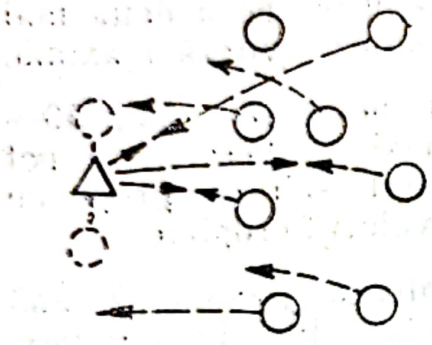
Scanned with OKEN Scanner

1. «ROȘU ȘI NEGRU».



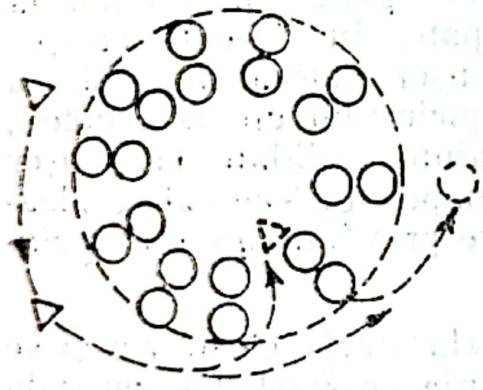
Se alcătuiesc 2 echipe — una «roșu», alta «negru», așezate față în față la o distanță de 2—3 m. La semnal, «roșii» încearcă să-i prindă pe «negri» pe o distanță de 15—20 m. Fiecare adversar atins înseamnă un punct pentru echipa «roșilor». Se schimbă rolurile. Echipa care are acumulate mai multe puncte este câștigătoare.

2. «NAVODUL»



La semnal, elevii aleargă dintr-o parte în alta a terenului. Un elev «prinzător» încearcă să atingă unul sau mai mulți elevi, când aceștia trec pe lângă el. Cei atinși împreună cu «prinzătorul» formează un lanț de brațe (ținându-se de mâini), pe care ceilalți elevi trebuie să-i evite în timpul alergării. Au voie să-l atingă doar cei doi din capetele lanțului de brațe. Jocul se încheie când au mai rămas de prins doi sau trei elevi.

3. «AL TREILEA FUGE»



Elevii se așază în formație de cerc, câte doi față în față, apucat de mâini. Doi dintre ei aleargă în jurul cercului, unul fiind «urmăritorul», care încearcă să-l prindă pe celălalt numit «urmăritul». Acesta din urmă, ca să scape de «urmăritor» trebuie să se așeze într-un cerc format din doi elevi, de pe cercul mare. Cel de-al treilea copil devine urmărit, dă drumul la mâini, locul lui fiind luat de copilul ce era urmărit și pleacă în alergare, fiind cel urmărit de «urmăritor». La semnal se schimbă rolurile, cel urmărit devine urmăritor și invers.

La clasele II—IV, deja este necesară învățarea unei tehnici de alergare prin care se urmărește însușirea:

— alergării ușoare
— pasului lansat în tempo moderat (alergare de semifond)
— pasului accelerat
— pasului lansat de viteză
— startului din picioare
— startului de jos și lansării de la start

Scanned with OKEN Scanner

ÎNVĂȚAREA ALERGĂRII UȘOARE — se execută în grup, în coloană, în cerc. Se pot face alternări de mers și alergare pe teren plat și pe teren variat.

PASUL LANSAT ÎN TEMPO MODERAT — se execută pe teren plat sau pe teren variat, alergări repetate pe diferite distanțe (exemplu: 150—200 m), alergări de durată mai lungă alternate cu mers.

ÎNVĂȚAREA PASULUI ACCELERAT — alergarea se desfășoară pe un teren marcat din 10 în 10 m. Pe prima porțiune se aleargă ușor, pe a doua mai tare, iar pe ultima cu viteză maximă.

ÎNVĂȚAREA PASULUI LANSAT DE VITEZĂ — se fac alergări pe distanțe de 30—50 în viteză maximă. Acestea se pot executa individual sau pe grupe cu componenți de valori apropiate.

ÎNVĂȚAREA STARTULUI DIN PICIOARE — din stând se apleacă, (lăsând să cadă corpul înainte) pornind în alergare. Se insistă pe poziția corectă a startului din picioare. La linia de start se așază vârful piciorului îndemânatec ușor îndoit din genunchi, celălalt la un pas în spate, în aceeași poziție. Corpul este ușor aplecat în față, cu brațul opus piciorului din față îndoit, dus ușor înainte, celălalt braț ușor întins spre înapoi. La semnal se pleacă în alergare prin împingere în piciorul din față.

ÎNVĂȚAREA STARTULUI DE JOS — la comanda «la start» elevii vin și se aliniază la linia de start. La comanda «pe locuri» elevii îngenunchează, mâinile se sprijină pe sol, cu degetul mare înăuntru, iar cu celelalte apropiate între ele de-a lungul liniei de start, în afară. Brațele sunt întinse la nivelul umerilor și numai în față. Piciorul îndemânatec este îndoit din genunchi sprijinit pe talpă, celălalt picior este sprijinit cu genunchiul pe sol, genunchiul situându-se în dreptul scobiturii piciorului din față, vârful piciorului din spate sprijinindu-se pe sol. La co-

Scanned with OKEN Scanner

manda «gata», alergătorul inspiră adânc, întinde uşor picioarele şi ridică genunchiul de pe sol, corpul se înclină înainte, încât umerii trec puţin dincolo de linia pe plecare, trunchiul este curbat, iar bazinul se ridică ceva mai sus de nivelul umerilor. În această poziţie greutatea corpului este repartizată pe piciorul din faţă şi braţe. La comanda «pleacă» sau alt semnal sonor braţele se ridică de pe sol fulgerător, braţul de lângă piciorul din faţă avântându-se înainte, celălalt înapoi. În acelaşi timp piciorul din spate porneşte mişcarea, printr-o atingere bruscă dar nu completă a genunchiului, la care se adaugă aproape simultan întinderea energică şi completă a piciorului din faţă, care împinge corpul înclinat cât mai mult spre sol. Odată cu întinderea piciorului din faţă, piciorul din spate se pendulează înainte cu genunchiul mult îndoit şi revine pe sol în faţa liniei de plecare cu cea mai mare viteză posibilă. Aterizarea piciorului trebuie să se facă înapoi faţă de proiecţia centrului general de greutate al corpului, deci primul pas va trebui să fie scurt. Trebuie să se evite greşelile:

— distanţă prea mare între primul şi al doilea picior
— alergătorul se sprijină pe palme, nu pe degete
— la poziţia «gata» coatele sunt îndoite
— se ridică numai bazinul fără înclinarea corpului înainte
— înclinarea exagerată a corpului înainte
— întinderea exagerată a piciorului din spate, ridicându-se bazinul prea mult peste nivelul umerilor
— braţele nu participă la plecare prin mişcări înainte, înapoi
— primul pas este prea lung
— ridicarea bruscă a trunchiului

Scanned with OKEN Scanner

— la alergarea în pas lansat
— impulsia piciorului de sprijin nu e destul de energică
— piciorul nu se întinde complet din genunchi şi din articulaţia gleznei
— genunchii se ridică prea mult în faţă
— în timpul zborului corpul se ridică prea mult deasupra solului
— la aterizare talpa piciorului nu este îndreptată în direcţia alergării, ci este întoarsă în afară.
— braţele se mişcă prea întins din cot
— trunchiul este prea înclinat înainte sau pe spate.

RESPIRAŢIA IN ALERGAREA DE VITEZA

Cu 2—3 sec înainte de start alergătorul execută 3—4 inspiraţii, expiraţii foarte adânci. La comanda «pe locuri» alergătorul, luând poziţia corespunzătoare, execută o inspiraţie adâncă, urmată imediat de o expiraţie prelungă. La comanda «gata» face o inspiraţie obişnuită pe care o reţine. In momentul plecării execută involuntar o expiraţie urmată imediat de o inspiraţie scurtă. In timpul alergării respiraţia se face de obicei prin insipiraţii şi expiraţii scurte şi bruşte, executate în ritmul sau în afara ritmului paşilor, cu mici reţineri ale aerului după inspiraţie. Este o respiraţie incompletă.

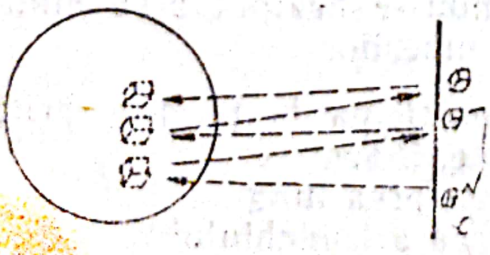
5.1.1. JOCURI DINAMICE SPECIFICE INSUŞIRII ALERGĂRII DE VITEZA

a) DEZVOLTAREA VITEZEI DE REACŢIE ŞI REPETIŢIE

1. «CRABII ŞI CREVEŢII» — Jocul este descris anterior. Se execută din diferite poziţii: stând, ghemuit cu faţa, cu spatele spre direcţia de deplasare, culcat dorsal, facial, distanţele de alergare fiind cuprinse între 10—20 m.

2. «SEMAFORUL» — Suprafaţa este împărţită în trei zone: roş, galben, verde. La semnal elevii aleargă spre zona ce a fost indicată de învăţător.

3. «NAVETA» — Se stabileşte o distanţă de parcurs (10—20 m). La semnal elevul pleacă de la linia de plecare cu un cub în mână pe care îl aşază într-un cerc desenat la distanţa de 10—20 m. Se întoarce, ia alt cub de pe linia de plecare, aleargă, îl pune în cerc, iar se întoarce în alergare, ia ulti-



Scanned with OKEN Scanner

mul cub, aleargă și-l așază în cerc. În momentul așezării cubului pe cerc se oprește cronometrul. Distanța este străbătută de elev de 3 ori contra cronometru realizând și o sarcină suplimentară.

4. «CURSA PE NUMERE» — Copiii sunt împărțiți în 3—4 grupe, așezați în șir câte unul, fiecare elev având un număr cu corespondent în toate grupele. Învățătorul strigă un număr (ex. 3). Toate numerele 3 din grupe vor alerga până la un punct fix, îl ocolesc, se întorc la locurile lor, ridicând mâna sus. Câștigă cel care a ajuns primul, aducând un punct echipei. Se continuă cu alte numere, până se epuizează toate.

5.1.2. ȘTAFETE APLICATIVE

1. Alergare cu accelerare în tempo 3/4—4/4.
2. Alergare lansată cu menținerea tempoului maxim pe distanța de 15—20 m.
3. Alergare cu start din picioare pe distanța de 30—40 m.
4. Alergare cu start de jos pe distanța de 30—40 m.
5. Alergare cu genunchii sus pe distanța de 15—20 m.
6. Alergare cu joc de glezne pe distanța de 30—50 m.
7. Ștafete cu alergare pe distanța de 15—20 m.
8. Întreceri pe distanța de 30—50 m.
9. Executarea unor mișcări rapide ca:
   - plecări din diferite poziții
   - întoarceri din mers
   - alergări și întoarceri la semnale vizuale sau auditive
   - opriri din alergare în diferite poziții, la semnale auditive
   - executarea din alergare a altor mișcări (culesul mingii, sărituri pe ambele picioare, pe un picior)
   - ridicarea brațelor — la comenzi: sus, lateral, la umăr etc.

Scanned with OKEN Scanner

b) DEZVOLTAREA VITEZEI DE REACȚIE ȘI EXECUȚIE

1. JOCURI DINAMICE SPECIFICE
— «ULIUL ȘI PORUMBEII»
— «VEVERIȚELE»
— «OCUPĂ LOCUL RĂMAS LIBER»
— «TRENUL ÎN CURSĂ»
— «STATUILE»

2. EXECUTAREA UNOR MIȘCĂRI LA SEMNALE AUDITIVE ȘI VIZUALE
— trecere din diferite poziții în altele, la semnale auditive și vizuale: din stând în sprijin ghemuit, din fandat în ghemuit, din culcat dorsal în stând etc.
— culegerea unor obiecte de pe sol și așezarea lor în alt loc, execuție rapidă

3. ȘTAFETE APLICATIVE:
— alergare în tempo maxim la semnal auditiv sau vizual, din diferite poziții (ghemuit, cu spatele)
— alergare în tempo 1/4 cu culegerea unor obiecte și transportarea lor în diferite locuri stabilite
— alergare cu diferite sarcini la semnale auditive (strigă un nume, răspunde la o întrebare etc.)
— alergare în cerc cu diferite sarcini la semnale auditive: ghemuit, rămâne într-un picior, strigă ceva.

c) DEZVOLTAREA VITEZEI DE EXECUȚIE ȘI DE DEPLASARE

1. Alergare cu ridicarea accentuată a genunchilor.
2. Pase la perete în viteză maximă fără să cadă mingea.
3. Pase în doi (handbal, volei, baschet) de pe loc, în viteză maximă.
4. Același exercițiu executat din alergare.
5. Sprinturi scurte și repetate cu plecări de sus sau de jos, pe distanțe variabile (10—15 m).
6. Ștafete aplicative ce vizează dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare prezentate la capitolul «Deprinderi motrice».

5.2. ÎNDEMÂNAREA

În dezvoltarea îndemânării accentul trebuie să cadă pe însușirea și efectuarea corectă a oricărei acțiuni motrice, pe coordonarea acestora. Pentru dezvoltarea îndemânării se folosesc următoarele procedee tehnice:

Scanned with OKEN Scanner

— repetarea procedeelor tehnice și a actelor motrice în condiții variate și îngreuiate

— folosirea unor poziții inițiale mai puțin obișnuite (cu spatele spre direcția de deplasare, ghemuit, într-un picior, culcat etc.)

— modificarea tempoului (ritmului de execuție) mișcărilor, acțiunilor sau complexelor de acțiuni, legări sau combinații de elemente aplicative, întrecerii etc.

— executarea ambidextru, iar trunchiul să fie angrenat în toate planurile

— să se insiste asupra corectitudinii însușirii actelor motrice, preciziei ritmului și amplitudinii executării lor

— toate exercițiile și jocurile dinamice prezentate în capitolul «Deprinderi motrice de bază și utilitare», precum și în capitolul «Tehnologia însușirii unei ramuri de sport».

5.3. REZISTENȚA

Educarea rezistenței poate începe chiar din clasa I, cu exerciții de alergare în aer liber, cu durate diferite. Exercițiile de alergare nu trebuie să fie monotone, obositoare, ci, dimpotrivă, antrenante, cu o finalitate bine determinată, cu o dozare adecvată vârstei copilului. Vom constata că elevul de la ciclul primar tratează cu ușurință efortul de rezistență, el gândindu-se doar la elementul de întrecere. Noi trebuie să avem în vedere dificultatea exercițiilor alese, cât și dozarea lor, conform particularităților de vârstă. La clasele III—IV vom avea ca obiectiv dezvoltarea rezistenței cardio-vasculare în regim aerob și începerea unui proces de dezvoltare a rezistenței în regim anaerob lactacid. De asemeni trebuie să se dezvolte simțul tempoului, al ritmului, simțul echilibrului dinamic (în mod deosebit în timpul zborului).

În alergarea de rezistență se folosește pasul lansat, care este asemănător pasului lansat de viteză, cu următoarele diferențieri:

— impulsia este mai puțin riguroasă și se execută sub un unghi mai puțin ascuțit ca la alergările de viteză, ritmul pașilor este mai rar.

— genunchiul piciorului oscilant se ridică mai puțin înainte sus.

— aterizarea se face pe marginea externă a părții anterioare a tălpii sau pe călcâi, după care urmează rularea pe talpa întreagă.

— mișcările brațelor sunt mai puțin energice și se execută cu coatele îndoite aproximativ la unghi drept, ușor depărtate în afară. Rolul brațelor se reduce mai ales la menținerea echilibrului corpului în timpul alergării.

— respirația este bine ritmată și profundă. Pe un anumit număr de pași se inspiră, pe alt număr se expiră. Poate fi efectuată: 2/2, 3/3, etc., durata inspirației și a expirației nu trebuie impusă de voință, ci lăsată în grija organismului, cu condiția ca expirația să fie cât mai completă. Respirația se face atât pe nas, cât și pe gură.

Scanned with OKEN Scanner

5.3.1. EXERCIȚII SPECIFICE ÎNSUȘIRII RITMULUI

1. Copiii, ținându-se de mâini, câte 4 în linie, trec din mers peste obstacole joase așezate în așa fel încât să fie trecute la fiecare păşire.
2. Aceeași mișcare executată din alergare, obstacolele fiind așezate la o distanță mai mare între ele.
3. Alergare cu 3—5 pași între diferite obstacole și peste ele, înălțimea fiind mică (bastoane, corzi, cuburi etc.)
4. Alergare peste obstacole joase (de 30—40 cm).
5. Alergare cu păşire pe obstacol, menținând mereu același picior.

5.3.2. JOCURI DINAMICE SPECIFICE ÎNSUȘIRII ALERGĂRII DE REZISTENȚĂ

1. «URMĂRIREA»
2. «LABIRINTUL»
3. «CURSA PE NUMERE»
4. «TREI MINGI ÎN TEREN»
5. «ULIUL ȘI PORUMBEII»
6. «TRENUL ÎN CURSĂ»
7. «PUNEREA MINGII ÎN SPATELE TERENULUI»
8. «JOC — HANDBAL, FOTBAL, BASCHET — 10—15′.

5.3.3. ȘTAFETE APLICATIVE ȘI EXERCIȚII SPECIFICE

1. Alergare de rezistență; liberă și relaxată folosind diferite jocuri.
2. Alergare de la un reper la altul.
3. Alergare de rezistență pe distanța de 600 m cu schimbarea conducătorului.
4. Conducerea mingii cu piciorul în jurul terenului.
5. Alergare pe teren variat, pe grupe omogene.
6. Alergare pe echipe cu pornire din 15 în 15 sec.
7. Alergare în cerc cu diferite sarcini la semnale auditive.
8. Alergare cu promovare. Din 3 grupe sunt promovați primii 3 elevi din fața șirului, iar ultimii sunt retrogradați în altă grupă.
9. Alergare — concurs pe distanța de 600 m.

5.4. FORȚA

La clasele I—IV se urmărește dezvoltarea forței generale, adică forța întregului sistem muscular ce poate fi realizată prin structurile de exerciții specifice dezvoltării fizice armonioase, cu un număr mai mare de repetări, cu o anumită încordare și din poziții diferite.

Scanned with OKEN Scanner

Nu se folosesc exerciţii specifice dezvoltării forţei, pentru că acestea vor dăuna dezvoltării fizice a copilului şi în primul rând creşterii.

5.4.1. JOCURI DINAMICE SPECIFICE ÎNSUŞIRII FORŢEI

1. «PRINDE VEVERIŢA DACĂ POŢI»
2. «RÂNDUNELELE ÎN CUIB»
3. «LEAPŞA»
4. «CRABII ŞI CREVEŢII»
5. «ATINGE-L ÎNAINTE DE A SE URCA PE APARAT»
6. «OGLINDA»
7. «SCOATEREA PARTENERULUI DIN CERC»
8. «MINGEA LA CĂPITAN»
9. «HUŞTIULIUC».

5.4.2. ŞTAFETE APLICATIVE

1. Ridicarea şi transportarea unui obiect.
2. Rostogolirea mingii medicinale pe banca de gimnastică.
3. Ştafete cu deprinderi de târâre, căţărare, transport de greutăţi, escaladare, împingeri şi tracţiuni.
4. Conducerea mingii cu piciorul printre obstacole.
5. Aruncarea la ţintă din diferite poziţii.
6. Toate ştafetele aplicative folosite la capitolul «Deprinderi motrice de bază şi utilitare».
7. Toate mijloacele specifice dezvoltării fizice armonioase.

6. TEHNOLOGIA ÎNSUŞIRII UNEI RAMURI DE SPORT

În ciclul primar se poate vorbi de iniţiere într-o ramură de sport, ţinându-se seama în primul rând de particularităţile morfo-funcţionale ale elevilor, de condiţiile materiale şi geografice ale şcolii. La munte se va practica un sport de iarnă (schi, săniuş, hochei, patinaj etc.), iar în şcolile cu posibilităţi de ieşire la apă — înotul, canotajul etc. Dar în orice şcoală este obligatoriu să se practice atletismul şi un joc sportiv la alegere, în funcţie de baza materială şi de aptitudinile celui care predă educaţia fizică. Mai dificilă este practicarea gimnasticii de performanţă, dar noţiunile de bază conform programei trebuiesc predate elevilor, având astfel posibilitatea să descoperim copii cu reale aptitudini pentru această ramură sportivă, orientându-i spre un club.

6.1. ATLETISMUL

În clasele I—IV se urmăreşte cu precădere atragerea copiilor în practicarea atletismului şi iniţierea lor într-o probă atletică (sau mai multe). La clasele III—IV se urmăreşte:

Scanned with OKEN Scanner

— dezvoltarea întregii musculaturi pentru o formă dinamică
— dezvoltarea mobilității articulare
— îmbunătățirea preciziei în mișcările de bază, în condiții de execuție variată (viteză, amplitudini, unghiuri).

În cadrul lecțiilor de educație fizică se formează deprinderile de alergare, aruncare, sărituri (capitolul «Deprinderi motrice de bază») și se depistează copiii dotați pentru una din probele atletice:
— alergare de viteză pe distanța de 25—50 m
— alergare de rezistență pe distanța de 600—800 m
— săritură în lungime cu elan
— aruncarea mingii de oină.

6.1.1. ALERGAREA DE VITEZĂ

Vizează realizarea următoarelor obiective:
— învățarea tehnicii pasului alergător de accelerare și a pasului lansat de viteză
— învățarea startului de jos și lansarea de la start
— învățarea sosirii.

MIJLOACE SPECIFICE DEZVOLTĂRII ALERGĂRII DE VITEZĂ

1. Învățarea lucrului corect al brațelor, executat de pe loc și din mers:
— alternări de alergare ușoară și alergare cu creșterea treptată a vitezei în linie dreaptă
— din alergare cu joc de gleznă sau alergare ușoară se trece în alergare accelerată pe distanța de 15—30 m
— alergare accelerată în linie dreaptă pe distanța de 15—30 m
— alergare accelerată cu menținerea vitezei (din inerție) pe ultimii 10 m.

2. Plecări rapide din diferite poziții: șezând, culcat, ghemuit, cu spatele, din sprijin înainte etc.:
— plecări prin pierderea echilibrului corpului înainte, cu picioarele așezate la același nivel sau cu un picior înainte.
— plecări din start de sus, sau de jos, cu respectarea corectă a comenzilor.

3. Alergare în grup pe distanța 15—25 m:
— alergare în grup pe distanța 15—25 m cu aplecarea trunchiului în final și trecere peste linia de sosire
— atacul liniei de sosire prin aplecarea trunchiului înainte pe ultimul pas
— alergare în grup pe distanța 15—25 m cu întrecere.

4. Jocurile dinamice și ștafetele de la capitolele «Deprinderi motrice de bază și utilitare» și «Calități motrice».

Scanned with OKEN Scanner

6.1.2. ARUNCAREA MINGII DE OINĂ

Vizează atingerea următoarelor scopuri:
— învățarea tehnicii aruncării mingii de oină fără elan
— învățarea tehnicii aruncării mingii de oină cu elan

MIJLOACE SPECIFICE DEZVOLTĂRII ARUNCĂRII MINGII DE OINĂ

1. Aruncarea mingii de oină fără elan:
— aruncări libere cu mingea de oină
— aruncări la ținte fixe și mobile din diferite poziții
— stând cu fața în direcția aruncării, aruncarea mingii fără elan, exclusiv prin acțiunea brațului
— aruncarea mingii fără elan cu angrenarea corpului și a picioarelor
— aruncarea mingii fără elan, cu latura stângă orientată spre direcția aruncării.
2. Aruncarea mingii de oină cu elan:
— din mers, ducerea brațului cu mingea înapoi, aruncare și continuarea mersului în direcția de aruncare
— aruncarea mingii de oină cu elan de 3 pași
— din alergare ușoară, ducerea brațului înapoi pe ultimii pași odată cu răsucirea trunchiului, aruncare și oprire în sprijin lateral
— același exercițiu cu viteză din ce în ce mai mare și ritmarea corectă a pașilor ce preced aruncarea
— stabilirea lungimii optime a elanului și aruncarea mingii cu elan complet
— aruncarea mingii sub formă de concurs.

6.1.3. SĂRITURA ÎN LUNGIME CU ELAN

Vizează realizarea următoarelor obiective:
— învățarea elanului
— învățarea desprinderii
— învățarea zborului
— învățarea aterizării.

MIJLOACE SPECIFICE DEZVOLTĂRII SĂRITURII ÎN LUNGIME CU ELAN

1. Pas săltat alternativ și cu elanuri ritmice intermediare.
2. Pas sărit alternativ și cu elanuri ritmice intermediare.
3. Pas săltat la groapa cu nisip cu elan de 5, 7, 9 pași.
4. Pas sărit la groapa cu nisip cu elan de 5, 7, 9 pași.
5. Pas sărit menținut cu elan de 5, 7, 9 pași.

Scanned with OKEN Scanner

6. Pas sărit menţinut urmat de aterizare în fandat, cu elan de 5,7,9 paşi.
7. Săritură în lungime cu un pas şi 1/2 paşi cu elan de 5, 7, 9 paşi.
8. Etalonarea elanului de 5, 7, 9 paşi.
9. Pas săltat la groapa cu nisip cu desprindere de pe trambulină dură.
10. Pas sărit la groapa cu nisip cu desprindere de pe trambulină dură.
11. Pas săltat (sărit) atingând cu coapsa piciorului oscilant un obiect suspendat.
12. Sărituri cu aterizare pe obiecte mai înalte (burete, saltele).
13. Săritură în lungime cu un pas şi 1/2 paşi, cu elan de 9 paşi.

6.1.4. ALERGAREA DE REZISTENŢĂ

Aşa cum s-a observat în urma studierii particularităţilor morfo-funcţionale ale elevilor din ciclul primar, capacitatea de rezistenţă a copilului de 9—10 ani la eforturi de lungă durată este destul de bună. La 6—7 ani este mai slabă rezistenţa statică, în special muşchii extensori ai coloanei vertebrale.

Procedeul metodic cel mai accesibil pentru dezvoltarea rezistenţei la această vârstă este repetarea unor eforturi uniforme, elementul de progres contituindu-l creşterea duratei (număr de repetări, distanţa, timpii de execuţie) efortului, menţinând aproximativ aceeaşi intensitate. La nivelul claselor III—IV se poate folosi metoda eforturilor variabile.

MIJLOACE SPECIFICE DEZVOLTĂRII ALERGĂRII DE REZISTENŢĂ

1. Alergare uşoară în tempo lent (300—400 m).
2. Alergare moderată alternată cu mers (150—200 m alergare, 100—150 m mers).
3. Alergare de durată — tempo constant cu creşterea duratei efortului de la 2 la 6 min sau de la 400—600—800 m.
4. Alergare de durată cu menţinerea duratei efortului şi creşterea tempoului.
5. Alergare de durată sub formă de concurs.

OBSERVAŢII

Elevii claselor a IV-a pot fi iniţiati şi în alte probe atletice ca: săritura în înălţime, aruncarea suliţei, alergare de garduri etc.

Scanned with OKEN Scanner

6.1.5. REGULAMENTUL DESFĂŞURĂRII CONCURSURILOR DE ATLETISM

1. La alergările de viteză fiecare alergător este obligat să alerge pe culoarul lui.
2. Locurile de plecare şi sosire vor fi marcate prin linii vizibile late de 5 cm.
3. Plecările în cursă se fac la semnal. Dacă s-a plecat înainte de semnal, se reiau comenzile şi semnalul. După două starturi furate (greşite), concurentul respectiv este descalificat.
4. Cursa este câştigată de primul care trece linia de sosire.
5. Fiecare alergare este cronometrată şi se înregistrează timpul scos.
6. Cronometrul se porneşte la prima mişcare a corpului şi se opreşte după ce a trecut linia de sosire.
7. La săritura în lungime, dacă concurentul depăşeşte pragul, săritura nu este valabilă.
8. Săriturile se măsoară cu ruleta de la prag şi până la cea mai apropiată urmă în nisip — mână, corp etc.
9. La aruncarea mingii de oină se măsoară distanţa de la linia de aruncare şi până la urma lăsată de minge în cădere. Dacă linia de aruncare este călcată, aruncarea se consideră depăşită. Se execută două aruncări, se măsoară şi se înregistrează cea mai bună.
10. Dacă la săritura în lungime sau la aruncarea mingii de oină amândouă încercările au fost depăşite, concurentul este descalificat.
11. Concurenţii trebuie să aibă echipament adecvat, cu numere vizibile pe spate.
12. La alergarea de rezistenţă câştigă primul care trece linia de sosire, timpul fiind cronometrat şi înregistrat.
13. Câştigători sunt cei cu rezultatele cele mai bune. Dacă sunt două rezultate la fel, amândoi concurenţii sunt câştigători.

6.2. HANDBALUL

Vizează atingerea următoarelor obiective:
— însuşirea procedeelor de bază ale prinderii, pasării, aruncării şi conducerii mingii
— aplicarea procedeelor tehnice respective în condiţii de joc cu respectarea regulilor: «paşi», «dublu dribling», «semicerc», «fault», «aut»
— însuşirea procedeelor de aruncare la poartă în condiţii de joc
— învăţarea aşezării în atac 6—0, 5—1
— replierea în apărare şi ieşirea la omul cu mingea.

Scanned with OKEN Scanner

6.2.1. MIJLOACE SPECIFICE INSUŞIRII JOCULUI DE HANDBAL

A. OBIŞNUIREA CU MINGEA DE HANDBAL — O.M.

O.M.1. MINGEA CĂLĂTOARE PE RÂNDURI

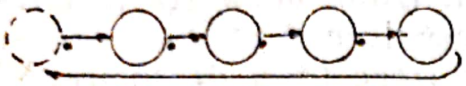


Fig. 1

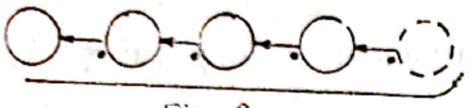


Fig. 2

Colectivul se aşază pe două sau mai multe rânduri egale, executanţii fiind situaţi la o lungime de braţ unul de altul. Se transmit prin oferire una sau mai multe mingi. Ultimul adună mingile şi începe exerciţiul (fig. 1).
După câteva repetări se schimbă sensul transmiterii mingii (fig. 2).

O.M.2. MINGEA PRIN TUNEL

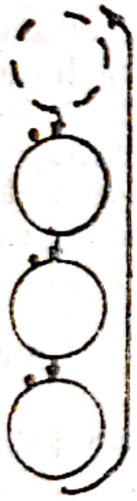


Fig. 3

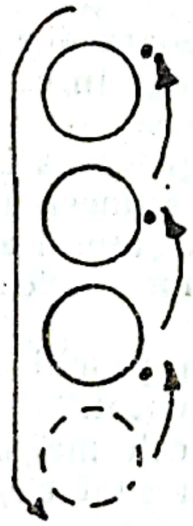


Fig. 3 a

Colectivul este împărţit în două sau mai multe şiruri egale. Copiii stau cu picioarele depărtate, păstrând între ei un interval de 1'—2 paşi. Mingea este rostogolită de primul printre picioare. Ultimul prinde mingea, aleargă în faţa şirului şi continuă jocul. Se poate combina: o dată se rostogoleşte mingea printre picioare, a doua oară se dă cu două mâini pe deasupra capului (fig. 3 şi fig. 3 a).

O.M.3. MINGEA CĂLĂTOARE PE ŞIRURI

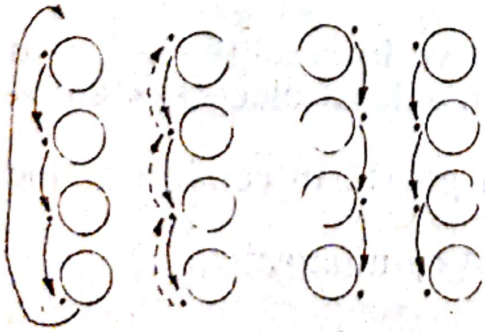


Fig. 4 Fig. 4.1. Fig. 4.2. Fig. 4.3.

Colectivul se împarte în două sau mai multe şiruri egale, distanţa dintre elevi fiind o lungime de braţ. Mingea este transmisă prin oferire cu două mâini prin lateral spre stânga (fig. 4) sau spre dreapta (fig. 4.1). Mingile ajung din nou la primul jucător prin acelaşi procedeu (fig. 4.2.) sau ultimul primeşte mingea, aleargă, se aşază în faţa şirului şi transmite mingea (fig. 4.3.).

Scanned with OKEN Scanner

O.M.4. CULESUL CARTOFILOR

Colectivul este împărţit în două sau mai multe şiruri egale. În faţa fiecărui şir se desenează 3 cercuri la un interval de 3 m. Primul elev cu 3 mingi în braţe aleargă, pune câte o minge în fiecare cerc, ocoleşte un fanion, se întoarce în alergare, atinge cu mâna pe următorul care aleargă, culege mingile, ocoleşte fanionul, predă mingile la următorul care continuă acţiunea (fig. 5).

A doua variantă constă în faptul că acelaşi elev aşază şi culege mingile din cercuri, la întoarcere predând mingile la următorul care continuă acţiunea. (fig. 5.1).

Fig. 5

Fig. 5.1.

O.M.5. SEMĂNATUL

Colectivul este împărţit în două sau mai multe şiruri egale. În faţa fiecărui şir se desenează câte două şiruri de cercuri la un interval de 3 m. În cercurile din dreapta se aşază câte o minge. Primul elev din fiecare şir are câte o minge în mână. La semnal, primul aleargă cu mingea în mână până la cercul 1, depune mingea, aleargă şi o ia pe cea din cercul 2, o depune în cerul 3, o ia pe cea din cercul 4 şi o depune în cercul 5, iar pe cea din cercul 6 o predă următorului care continuă acţiunea, depunând mingea în cercul 2 etc. (fig. 6).

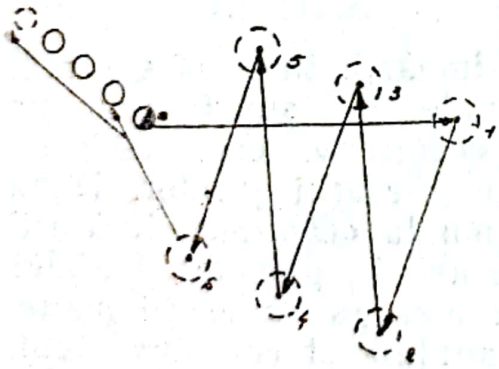


Fig. 6

O.M.6. MINGEA ROSTOGOLITĂ IN SUVEICĂ

Copiii sunt aşezaţi în două sau mai multe grupe, aşezate faţă în faţă. Primii au câte o minge în mână şi, la semnal, pornesc în alergare, rostogolind mingea până la şirul din faţă. După predarea mingii trece la coada şirului din faţă (fig. 7).

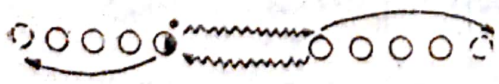


Fig. 7

Scanned with OKEN Scanner

O.M.7 MINGEA ROSTOGOLITA DUPĂ FANION

Fig. 8

Colectivul este împărţit în două sau mai multe şiruri egale. Primul din fiecare şir are câte o minge de handbal în mână. La semnal aleargă cu mingea în mână până la fanion, îl ocoleşte şi se întoarce rostogolind mingea ocolind un al doilea fanion aşezat la o distanţă de 10—15 m de linia de sosire, rostogoleşte mingea până la următorul care preia mingea şi continuă acţiunea (fig. 8).

O.M.8 TRANSPORTAREA ŞI ROSTOGOLIREA MINGII

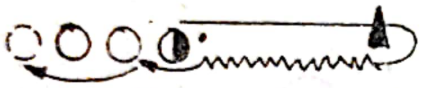


Fig. 9

Colectivul este împărţit în două sau mai multe şiruri egale. Primul din fiecare şir are câte o minge în mână. La semnal aleargă cu mingea în mână până la fanion, îl ocoleşte şi se întoarce rostogolind mingea până la următorul care preia mingea şi continuă acţiunea (fig. 9).

6.2.2. INIŢIERE ÎN ELEMENTE TEHNICO-TACTICE FUNDAMENTALE ALE JOCULUI DE HANDBAL — I.T.

— prindere
— pasare
— aruncare
— conducerea mingii.

I.T.1 MINGEA LA CĂPITAN

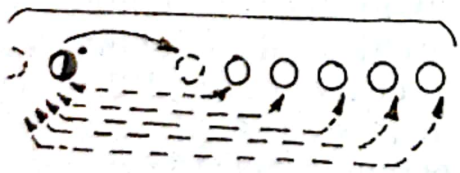


Fig. 10

Colectivul este împărţit în două sau mai multe şiruri egale, în faţa fiecărui şir aflându-se un «căpitan», care va pasa mingea pe rând fiecărui jucător. După ce pasează înapoi la «căpitan», jucătorii din şiruri se aşază în ghemuit. Ultimul prinde mingea, aleargă cu ea în mână, ia locul «căpitanului» şi continuă jocul, care se termină după ce toţi elevii din şir au fost «căpitani» (fig.10).

I.T.2. MINGEA ÎN ZIGZAG

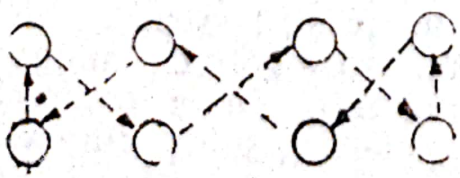


Fig. 11

Copiii sunt aşezaţi pe două rânduri, la 4 m distanţă şi la intervale de 2 m între ei. Mingea va fi pasată de la unul la altul în zigzag (fig. 11).

Scanned with OKEN Scanner

I.T.3 MINGEA ÎN STEA

Fig. 12

Jocul este asemănător cu I.T.2, copiii fiind plasaţi pe două cercuri concentrice. Se folosesc două mingi. Cei din afară pasează corespondenţilor din echipa de pe cercul din interior (fig. 12).

I.T.4 APARĂ CETATEA

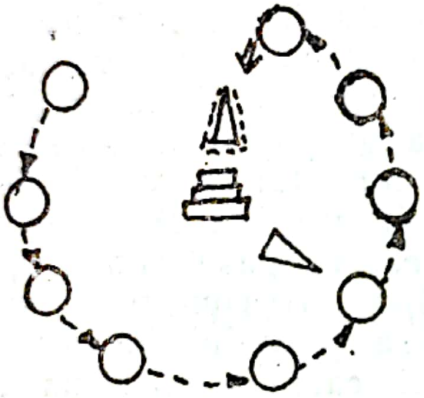


Fig. 13

Copiii vor fi aşezaţi într-un cerc cu diametrul de 12—13 m, în mijlocul căruia se va construi o cetate din diferite obiecte aşezate în echilibru unul peste altul în ordine descrescătoare ca mărime. Unul din copii va apăra cetatea de aruncările prin surprindere executate de cei de pe cerc, care preced încercarea cu câteva pase menite să-l deruteze pe apărător. Numărul de pase poate fi dinainte stabilit în funcţie de nivelul colectivului (fig. 13).

I.T.5 CINE ŢINE MINGEA MAI MULT

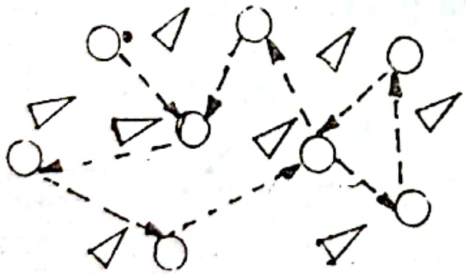


Fig. 14

Colectivul se împarte în două echipe egale. Prin tragere la sorţi, se dă mingea unei echipe care va începe jocul. Se stabileşte un regulament: paşi, aut, fault etc. Copiii vor pasa între ei căutând să ţină mingea cât mai mult la echipa lor, în timp ce adversării caută să intre în posesia mingii regulamentar (fig. 14).

I.T.6 ŞTAFETĂ CU CONDUCEREA MINGII

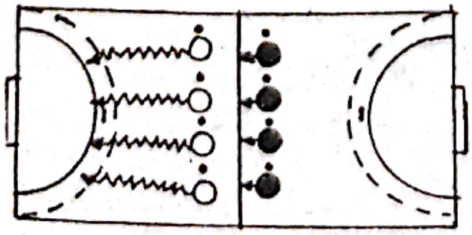


Fig. 15

Elevii sunt împărţiţi în 3—4 şiruri egale aşezate la linia de centru. Primul din faţa şirului pleacă în alergare cu conducerea mingii (dribling) până la semicercul de 9 m şi aruncă la poartă din alergare, culege mingea şi se întoarce tot în dribling predând mingea la următorul elev care continuă acţiunea (fig. 15).

Scanned with OKEN Scanner

I.T.7 SUVEICA SIMPLĂ CU PASE DIN MIȘCARE

Două, patru, șase grupe sunt așezate față în față la o distanță de 2—3—4 m una de alta. Primul pasează mingea la primul din grupa din fața lui și se așază la coada propriului șir (fig. 16).

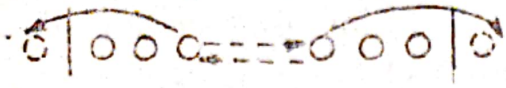


Fig. 16

I.T.8 SUVEICA SIMPLĂ CU PASE DIN MIȘCARE

Două, patru, șase grupe sunt așezate față în față la o distanță de 2—3—4 m una de alta. Primul copil pasează la primul copil din șirul din fața lui și pleacă la coada șirului unde a pasat.

Fig. 17

I.T.9 PASE PE CULOAR

Elevii sunt așezați în două grupe față în față, la o distanță destul de mare. În spațiul dintre cele două grupe sunt așezați trei jucători pasatori. Pleacă primul elev de la prima grupă în alergare, va pasa jucătorului din stânga, va reprimi mingea, va pasa jucătorului din dreapta, va reprimi mingea, va pasa mingea jucătorului din stânga, reprimește mingea pe care o pasează primului jucător de la echipa cealaltă care va continua acțiunea, el așezându-se la coada șirului unde a pasat (fig. 18).

Fig. 18

I.T.10 PASE PE CULOAR

— același exercițiu, dar finalizarea este cu aruncare la poartă (fig. 19).

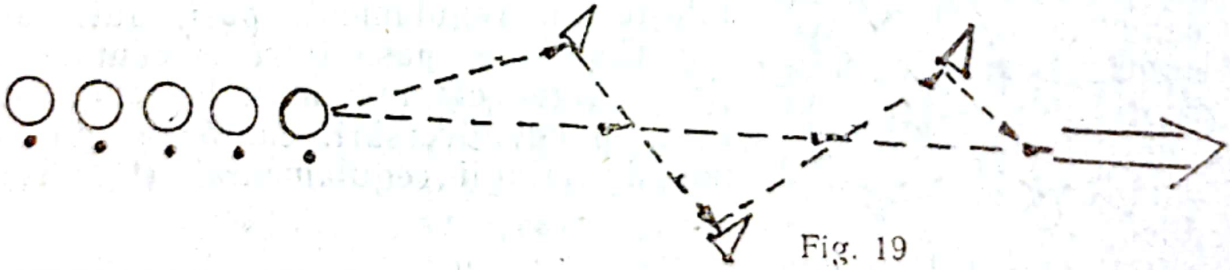


Fig. 19

I.T.11 PASE IN DOI

— câte doi la o minge, pase cu o mână de la umăr executate din alergare (fig. 20).

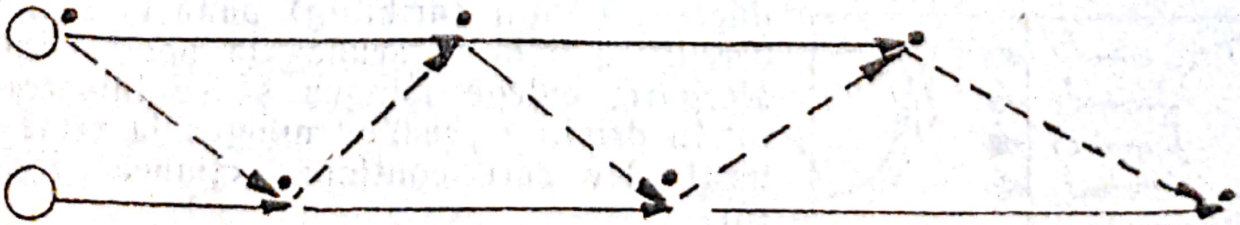


Fig. 20

Scanned with OKEN Scanner

I.T.12 PASE ÎN DOI — același exercițiu, doar că finalizarea acțiunii este cu aruncare la poartă.

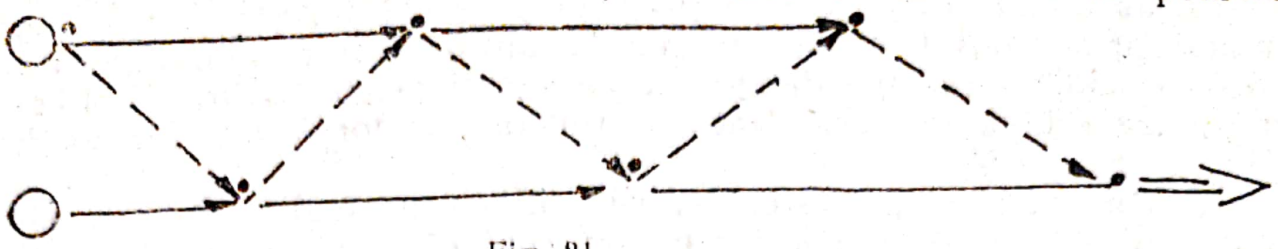


Fig. 21

I.T.13 JOC BILATERAL — două echipe omogene vor juca handbal cu respectarea regulilor:
— neintrarea în spațiul porții
— necălcarea semicercului
— pași
— dublu dribling
— fault, aut, picior
— retragerea în apărare pe semicerc
— apărare 6—0, 5—1,
— portari vor fi elevii care doresc, până depistăm noi un copil cu reflexe specifice acestui post.

6.2.3. REGULAMENTUL JOCULUI DE HANDBAL

1. Terenul de joc are formă dreptunghiulară, având lungimea de 38—44 m și lățimea de 18—22 m.

2. Poarta este așezată în mijlocul liniei de poartă (lățimea), măsurând în interior 2 m înălțime și 3 m lățime. Stâlpii sunt confecționați din lemn și sunt vopsiți în alb—negru, porțiunea vopsită fiind de 28 cm. Poarta trebuie să fie prevăzută cu plasă pentru a reține mingea.

3. Spațiul de poartă este delimitat de un semicerc cu raza de 6 m.

4. Linia loviturilor libere este delimitată printr-un semicerc cu raza de 9 m, fiind punctat. Se mai numește și linia de 9 m.

5. Loviturile de pedeapsă se execută de la linia de 7 m, trasată pe mijlocul porții, la un metru de semicercul de 6 m.

6. Linia de centru unește mijlocul celor două linii de margine.

7. Mingea este din piele și are circumferința de 58—60 cm pentru băieți și 54—55 cm pentru fete, cu o greutate de 425—475 gr pentru băieți și 325—400 gr pentru fete.

8. Mingea nu poate fi schimbată în decursul jocului decât din motive de forță majoră.

9. Echipa este formată din 12 jucători, în teren intră 7—6 jucători și un portar, iar ceilalți 5 jucători sunt rezerve.

10. Jucătorii trebuie să aibă echipament uniform, cu numere pe

Scanned with OKEN Scanner

spate, vizibile la distanță, de la 1—12, numerele 1 și 12 fiind ale portarior.

11. Jucătorii pot fi schimbați ori de câte ori dorește antrenorul, numai prin spațiul de schimb de la mijlocul terenului, din fața mesei oficiale. Schimbările greșite se sancționează cu lovituri libere pentru echipa adversă. Dacă se repetă, jucătorul în cauză va fi eliminat 2′ sau 5′.

12. Durata unui joc este: pentru echipele masculine două reprize a câte 30′ cu 10′ pauză, iar pentru echipele feminine două reprize a 25′ cu 10′ pauză. Pentru juniori — două reprize a 20′ cu 10′ pauză.

13. In cazul unui meci egal se joacă două reprize a 5′ fără pauză, iar dacă egalitatea continuă se execută lovituri de la 7 m (un număr de 5); dacă tot este egalitate se continuă loviturile de la 7 m până se departajează un câștigător.

14. Mingea poate fi jucată în teren folosind mâinile, brațele, capul, trunchiul, coapsa.

15. Un jucător nu are voie să stea mai mult de 3 sec cu mingea în mână.

16. Mingea poate fi condusă prin dribling multiplu. Întreruperea lui și reluarea duce la greșeala «dublu dribling».

17. In spațiul de poartă intră numai portarul. Dacă linia de spațiu este călcată de apărător, se pedepsește cu lovitură de la 7 m, iar dacă este călcată de adversar, se consideră «semicerc» și se execută lovitură liberă pentru apărători.

18. Mingea poate fi luată din semicerc de către un jucător dacă este în aer, altfel se consideră semicerc și se execută lovitură liberă.

19. Dacă un apărător pasează mingea propriului portar se sancționează cu lovitură de 7 m.

20. Portarul poate să apere mingea cu tot corpul, se poate deplasa tot spațiul porții cu mingea în mână.

21. Dacă mingea a ieșit din spațiul porții, iar portarul a prins-o în afara acestui spațiu, el trebuie să o repună în joc de acolo de unde se află. Dacă intră în semicerc cu mingea în mînă se sancționează cu lovitură de la 7 m.

22. Se consideră gol atunci când mingea a trecut linia porții cu toată circumferința ei, fără a săvîrși abateri de la regulament.

23. După fiecare gol înscris mingea se repune în joc de la mijlocul terenului.

24. Aruncarea de la margine se execută cu o mînă de pe loc, din afara terenului de pe partea unde a ieșit mingea afară din teren. Golul înscris din aruncare de la margine este valabil.

25. Aruncarea de la colț se execută din colțul terenului de pe partea unde a ieșit mingea afară din spațiul porții și nu a fost atinsă de portar, ci de un apărător.

Scanned with OKEN Scanner

26. Aruncarea de la poartă se execută atunci cînd mingea este aruncată peste poartă de adversar și va fi executată numai de portar.

27. Aruncări libere se execută din locul unde s-au comis abateri tehnice ca: pași, dublu dribling, fault, semicerc, picior. Aruncarea de la 7 m se execută de la linia de 7 m la decizia arbitrului.

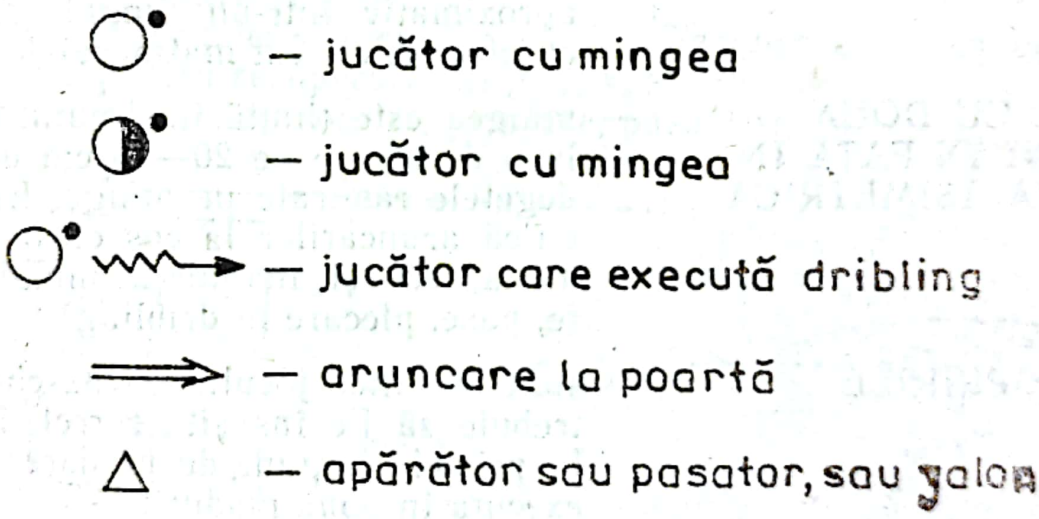
28. Sancțiuni se aplică jucătorilor care au comis abateri tehnice (pași, fault, semicerc, dublu dribling,) involuntar — cu aruncări libere sau cînd au comis acte de indisciplină grave (injurii grosolane, loviri, comentarea deciziilor arbitrului) cu avertisment, eliminare 2′, 5′ sau definitiv.

29. Jocul este condus de doi arbitri în teren și două ajutoare — un secretar care scrie foaia de arbitraj și un cronometror.

30. Jucătorul eliminat definitiv nu poate fi înlocuit de alt jucător, pe cînd portarul poate fi înlocuit

31. Portarul nu poate înlocui un jucător de cîmp, dar un jucător poate înlocui un portar.

SEMNE CONVENTIONALE



6.3. BASCHETUL

Vizează realizarea următoarelor obiective:

— însușirea procedeelor de prindere, pasare, aruncare, conducerea mingii și oprirea

— cunoașterea regulilor de bază

— completarea progresivă în condiții de joc a procedeelor tehnice.

Scanned with OKEN Scanner

6.3.1. MIJLOACE SPECIFICE ÎNSUȘIRII JOCULUI DE BASCHET

1. OBIȘNUIREA CU MINGEA — ȚINEREA MINGII — acomodarea cu mingea se face la fel ca la jocul de handbal, cu specificul ținerii mingii diferit și anume:

1.a. CU DOUĂ MÂINI DE LA PIEPT — în priză simetrică — mingea este ținută de calota sa inferioară, din lateral și puțin dinapoi. Degetele, cât mai desfăcute, se așază pe minge cu toată suprafața lor, degetele mari formând în prelungirea lor un unghi sub 90°. Antebrațele îndoite din coate permit ținerea mingii în dreptul pieptului.

1.b. CU DOUĂ MÂINI DEASUPRA CAPULUI ÎN PRIZĂ SIMETRICĂ — mâinile cuprind mingea la fel ca în procedeul anterior, cu deosebire că aceasta va fi ținută deasupra capului, în dreptul frunții, cu coatele îndoite aproximativ într-un unghi drept și cu antebrațele cât mai paralele.

1.c. CU DOUĂ MÂINI IN FAȚĂ ÎN PRIZĂ ASIMETRICĂ — mingea este ținută în dreptul bărbiei, la o depărtare de 20—25 cm de piept, degetele răsfirate pe minge. Este specifică aruncărilor la coș cu o singură mână, cât și mânuirea mingii (fente, pase, plecare în dribling).

2. OPRIRILE — sunt specifice jocului de baschet, deci trebuie să fie însușite corect, încă de la primele noțiuni de predare. Se pot executa în două moduri:

2.a. OPRIREA ÎNTR-UN TIMP PRIN SĂRITURĂ — în momentul care precede prinderea mingii jucătorul execută o ușoară săritură înainte, pe orizontală. Prinderea mingii se face în săritură, aterizarea executându-se pe ambele picioare, care vor fi puțin proiectate înainte; centrul de greutate rămâne îndărătul spațiului de sprijin al tălpilor. Gleznele și genunchii se flexează mult, jucătorul intrând în poziție fundamentală.

Scanned with OKEN Scanner

2.b. OPRIREA ÎN DOI TIMPI PRIN PAŞIRE

— procedeul este asemănător opririi într-un timp: uşoară săritură cu prinderea mingii, aterizare pe primul picior care ia contactul cu solul cu călcâiul, genunchiul fiind întins. Urmează flexia genunchiului — oprire. Centrul de greutate este plasat spre înainte, dezechilibrarea fiind anulată de aşezarea celuilalt picior cu talpa orientată oblic spre interior, contactul cu solul luându-se mai mult pe marginea internă a labei piciorului.

EXERCIŢII SPECIFICE INSUŞIRII CORECTE A PROCEDEULUI DE OPRIRE

1. Aruncarea mingii în sus şi înainte, alergare, prindere, oprire.
2. Acelaşi exerciţiu cu lăsarea mingii să cadă pe sol, prindere, oprire.
3. Alergare, prindere, oprire, pasă (fig. 1).
4. Alergare, prindere, oprire, aruncare la coş, de pe loc, urmărire pentru recuperare (fig. 2).
5. Dribling, prindere, oprire, pasă (sau aruncare la coş de pe loc, urmărire pentru recuperare) (fig. 3, 4).
6. Dribling, prindere, oprire, pivotare, pasă (fig. 5).

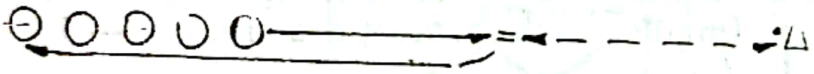


Fig. 1

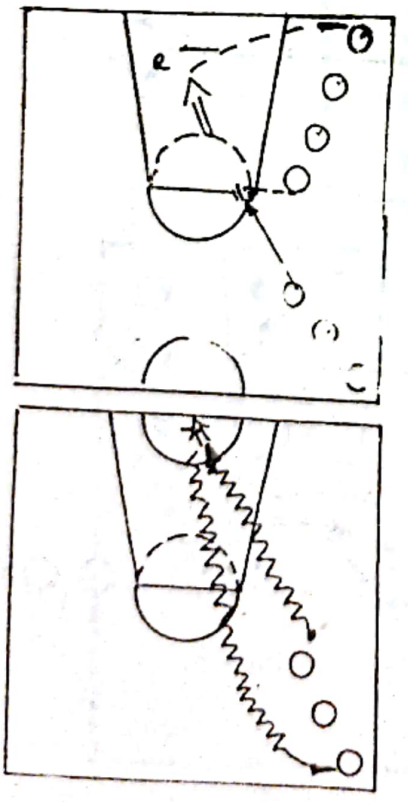


Fig. 2

Fig. 3

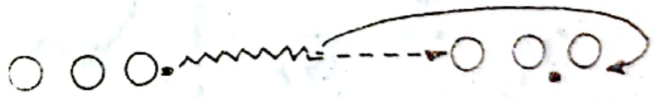


Fig. 4

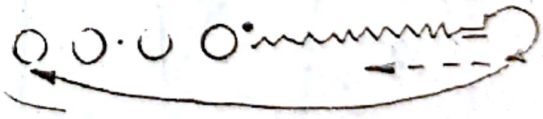


Fig. 5

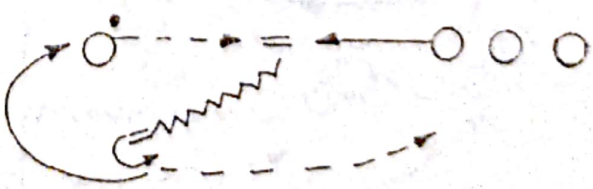


Fig. 6

Scanned with OKEN Scanner

7. Alergare, prindere, oprire, dribling, oprire, pivotare, pasă (fig. 6).

3. PIVOTAREA	— spre înainte, spre înapoi, pe piciorul
3.a. PRIN PAȘIRE	oscilant.
3.b. PRIN INTOARCERE	— spre înainte, spre înapoi, piciorul oscilant imprimă corpului rotarea în jurul piciorului pivot.

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII PIVOTĂRII

1. Exerciții fără minge executate pe loc, din alergare, cu oprire la semnal.

2. Piruete, «mersul pe trotinetă», cu punct fix pe sol.

3. Păşire înainte, înapoi, lateral cu revenire în poziția fundamentală.

4. Întoarceri prin păşiri repetate pe piciorul de impulsie — înainte, înapoi, pasă.

5. Ştafete cu alergare cu oprire şi pivotare în dreptul diferitelor semne sau la semnale auditive.

6. De pe loc, din poziție fundamentală, prinderea mingii, pivotare, păşire înainte, înapoi, pasă.

7. Același exercițiu cu pivotarea prin întoarcere 90—180° spre înainte, înapoi.

8. Idem cu schimbarea locului de ținere a mingii (sus, jos, lateral) în timpul pivotării (elemente de proiecție a mingii — fig. 1, 2).

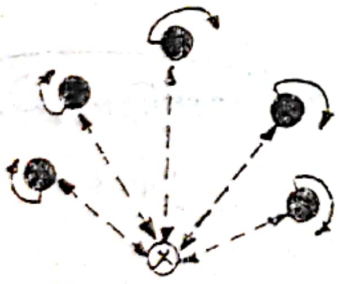


Fig. 1

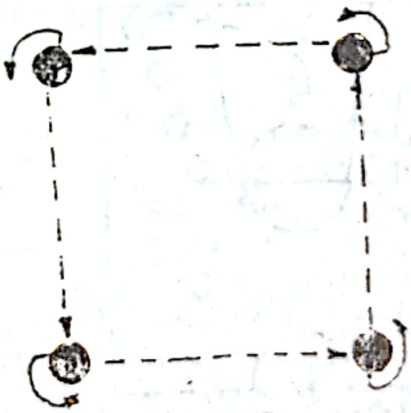


Fig. 2

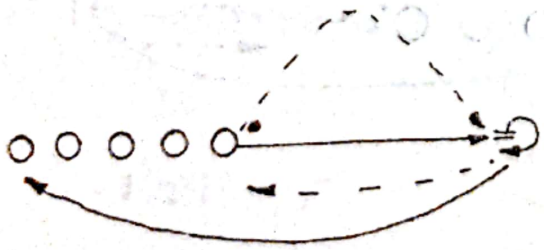


Fig. 3

Fig. 5

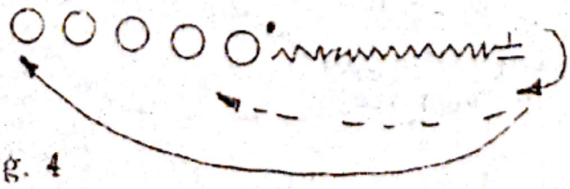


Fig. 4

Scanned with OKEN Scanner

9. Din deplasare, aruncarea mingii în sus și înainte, alergare, prindere în săritură, oprire, pivotare, pasă (fig. 3).

10. Dribling, oprire, pivotare, pasă (fig. 4).

11. Alergare, prindere, oprire, pivotare, pasă, deplasare (fig. 5, 6, 7a, b).

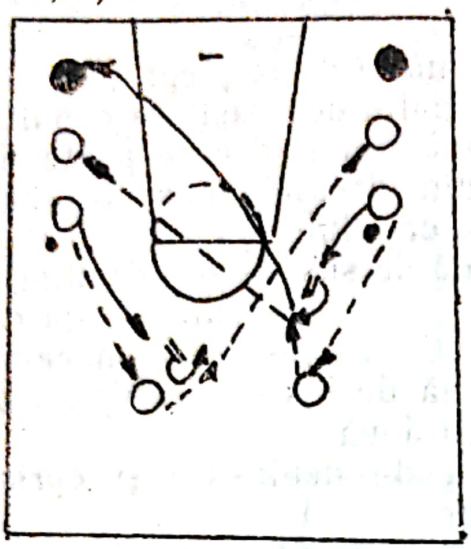


Fig. 6

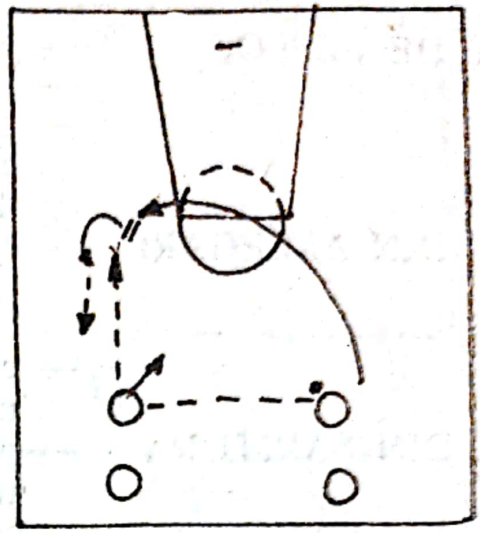


Fig. 7a

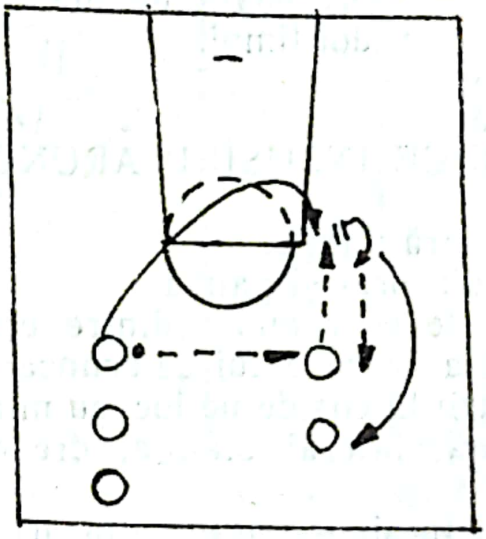


Fig. 7 b

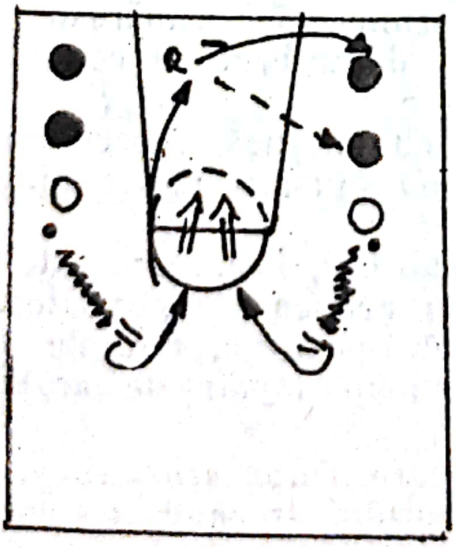


Fig. 8

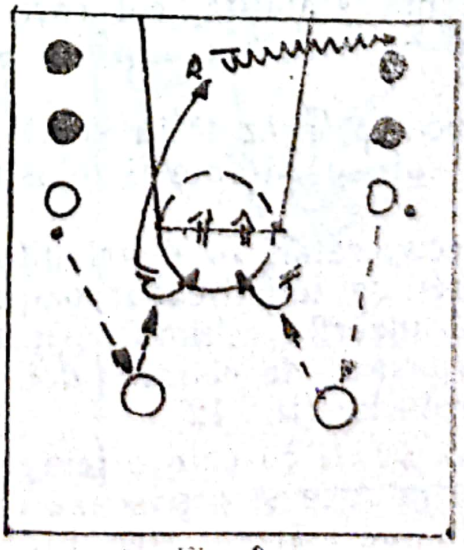


Fig. 9

Scanned with OKEN Scanner

12. Dribling, oprire, pivotare, aruncare la coş (fig. 8).
13. Alergare, prindere, oprire, pivotare, aruncare la coş de pe loc (fig. 9).

4. ARUNCAREA LA COŞ

4.a. DE PE LOC
— cu două mâini de la piept
— cu două mâini de deasupra capului
— cu o mână din faţă care poate fi executată din dreptul umărului sau de deasupra capului.

4.b. DIN ALERGARE
— cu o mână de sus — din dribling
— din alergare
— din semicârlig
— cu o mână de jos — oferite cu o mână sau cu două

4.c. DIN SĂRITURĂ
— precedată de deplasare şi oprire într-un timp
— precedată de deplasare şi oprire în doi timpi.

EXERCIŢII SPECIFICE ÎNSUŞIRII ARUNCĂRII LA COŞ

1. Execuţii imitative fără minge.
2. Imitarea lucrului din braţ şi palmă.
3. Imitarea lucrului de coordonare dintre braţe şi picioare.
4. Imitarea integrală a procedeului de aruncare.
5. Executarea aruncării la coş de pe loc, cu minge:

a. aruncarea din faţă, lateral stânga, dreapta, unghi de 45° faţă de panou

b. elevii sunt dispuşi în şir — se execută aruncare de la o anumită distanţă stabilită, cel care a aruncat îşi urmăreşte mingea pe care o pasează următorului şi se deplasează la coada şirului (fig. 10)

c. 5 jucători aşezaţi în semicerc, cu un jucător recuperator-distribuitor sub coş. Poate fi folosită una sau mai multe mingi (fig. 11)

d. 2 recuperatori — distribuitori sub coş, fiecare cu câte o minge. Pe teren se delimitează poziţiile de aruncare, iar jucătorul care execută aruncările schimbă permanent poziţiile, mingile fiindu-i continuu pasate de ceilalţi doi. După un număr de aruncări se schimbă rolurile (fig. 12)

e. două şiruri cu câte o minge fiecare. După aruncare jucătorul urmăreşte mingea şi o pasează următorului, trecând la coada şirului propriu sau alăturat (fig. 13)

Scanned with OKEN Scanner

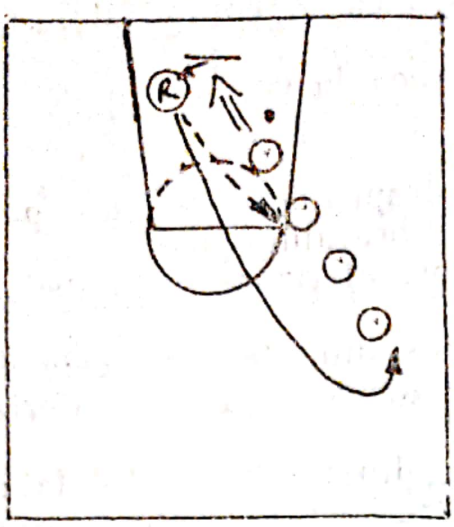


Fig. 10

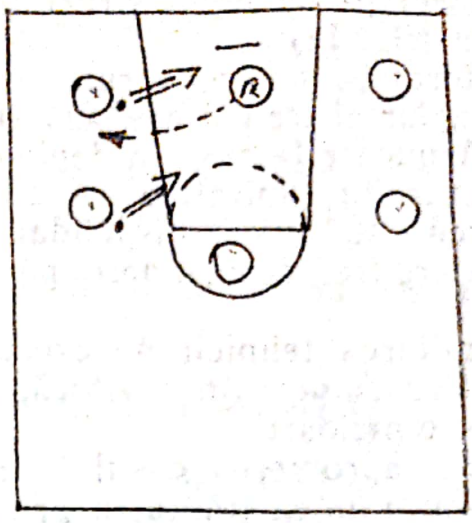


Fig. 11

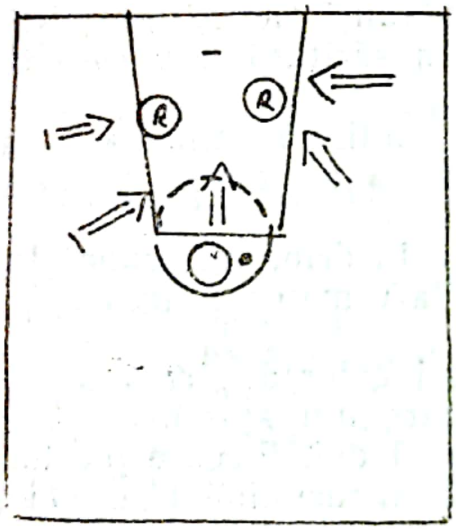


Fig. 12

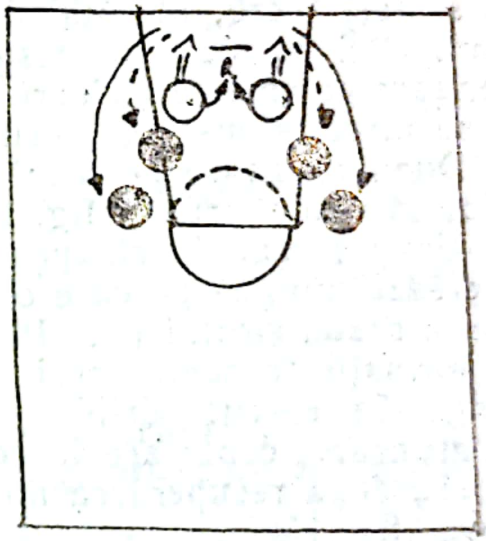


Fig. 13

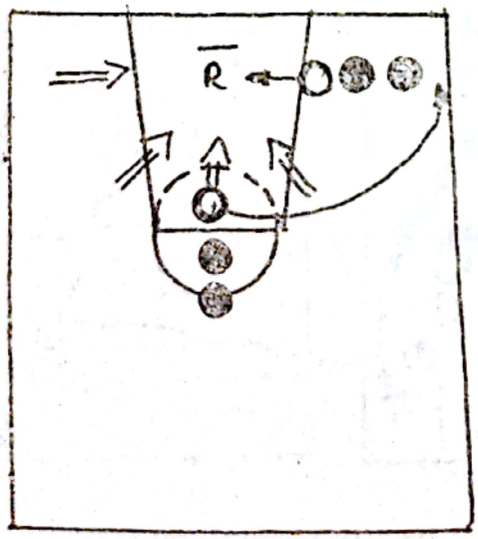


Fig. 14

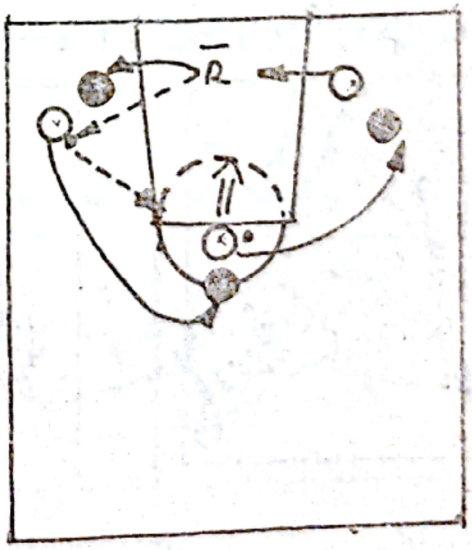


Fig. 15

Scanned with OKEN Scanner

f. formaţii pe două şiruri: un şir aruncă la coş, celălalt recuperează (fig. 14)

g. formaţii pe trei şiruri: un şir aruncă la coş, al doilea recuperează, iar al treilea pasează (fig. 15).

6. Aruncare la coş din deplasare:

a. exerciţii imitative — alergare, desprindere pe un picior, atingerea unui obiect suspendat cu palma braţului opus

b. alergare, desprindere pe un picior, aterizare pe ambele picioare

c. imitarea tehnicii de execuţie la coş din alergare: cele două păşiri, desprindere în săritură, imitarea aruncării la coş, aterizare pe ambele picioare

d. din apropierea coşului, la 1,5 m, din unghi de 45° faţă de panou, cu mingea ţinută în priză asimetrică cu două mâini, se execută păşire pe piciorul stâng, desprindere în săritură şi aruncare la coş

e. acelaşi lucru, plecând de la o distanţă de 2,5 m, păşire cu dreptul, apoi cu stângul, desprindere în săritură, aruncare la coş şi aterizare pe ambele picioare

f. se măreşte distanţa, dribling, se continuă acţiunea de aruncare. După aruncare se urmăreşte mingea cu care se revine în dribling la coada şirului (fig. 16 a)

g. elevii aşezaţi în şir, primul pleacă în dribling, aruncă la coş, recuperează mingea pe care o pasează la următorul şir. După pasă revine la coada şirului (fig. 16 b)

h. formaţii de două şiruri — fiecare jucător al şirului 1 cu câte o minge. Se execută dribling şi aruncare din apropierea coşului, după aruncare, deplasare la coada şirului doi. Fiecare jucător din acest şir, după recuperarea mingii, trece în dribling la coada şirului opus (fig. 17)

i. dribling, aruncare, recuperare, dribling şi revenire la coada şirului (fig. 18).

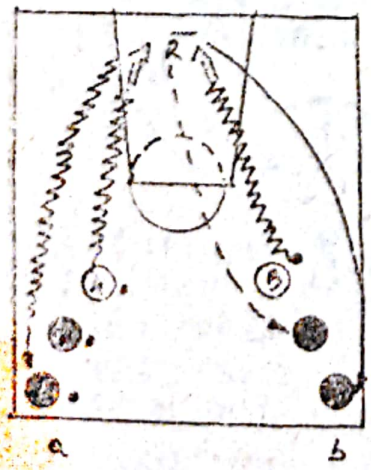


Fig. 16

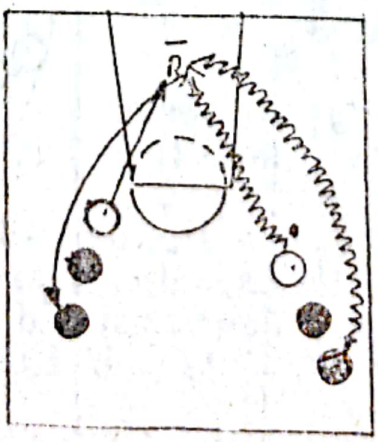


Fig. 17

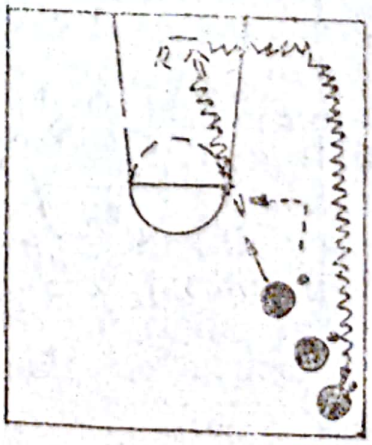


Fig. 18

7. Aruncare la coș din săritură:

a. execuții imitative (fără minge) — sărituri de pe loc cu imitarea aruncării la coș din săritură

b. alergare, oprire într-un timp și săritură cu imitarea aruncării la coș din săritură

c. aruncarea mingii în sus și înainte, alergare, prindere, oprire într-un timp, desprindere și aruncare la coș din apropiere (2 m) din săritură

d. dribling, oprire într-un timp și desprindere cu aruncare la coș din săritură.

5. DRIBLINGUL (CONDUCEREA MINGII)

Este asemănător driblingului din jocul de handbal și se execută:

5.1 de pe loc — cu mâna dreaptă, stângă
— înalt, mediu, jos

5.2 din mers și ușoară alergare — cu mâna dreaptă, stângă
— spre înainte, cu spatele
— înalt, mediu, jos

5.3 cu ocolire de obstacole.

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII DRIBLINGULUI

1. Toate jocurile și ștafetele folosite în jocul de handbal.
2. Dribling, oprire, pasă.
3. Dribling, pasă, deplasare.
4. Dribling, oprire, pivotare, pasă.
5. Dribling, oprire, aruncare la coș din săritură.
6. Ieșire la minge, prindere, dribling, aruncare la coș, recuperare, dribling.
7. Suveică cu dribling, oprire, pasă și deplasare la coada șirului opus (fig. 19).
8. Pe marginea terenului, încrucișare în dribling și pasă din alergare (fig. 20).

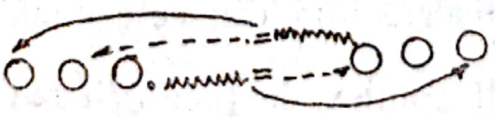


Fig. 19

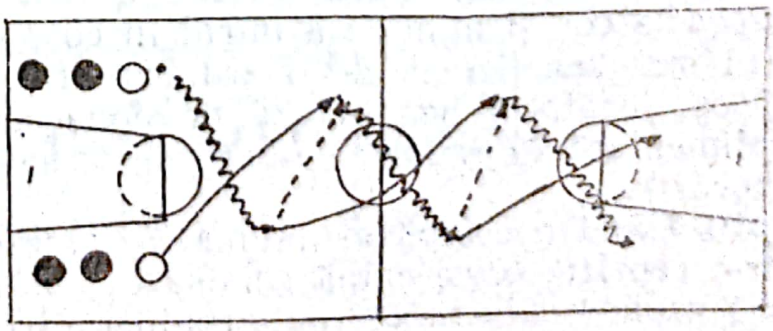


Fig. 20

Scanned with OKEN Scanner

6. JOC BILATERAL

— Se poate organiza joc: 2 la 2, 3 la 3, 5 la 5
— respectarea regulamentului și în special a regulilor: pași, fault, 3 sec., teren, aut
— jocul poate să aibă anumite teme (sarcini de realizat).

6.3.2. REGULAMENTUL JOCULUI DE BASCHET

1. Jocul de baschet se desfășoară între două echipe formate din 5 jucători, fiecare echipă având dreptul la câte 5 înlocuitori, care stau pe banca rezervelor.

2. Jucătorii vor purta pe față și spatele tricoului numere de la 4 la 15. Ei pot fi schimbați ori de câte ori consideră antrenorul, solicitând schimbarea la masa oficială.

3. Schimbarea se face numai atunci când cronometrul este oprit ca urmare a unei abateri săvârșite în teren.

4. Durata jocului este de două reprize a câte 20 min de joc efectiv fiecare, cu o pauză de 10 min între reprize. În caz de egalitate la sfârșitul meciului, vor fi prelungiri, două reprize a câte 5 min de joc efectiv, pauză 2 min între reprize cu schimbarea terenului după fiecare repriză de prelungiri până când una din echipe are la sfârșitul timpului de joc un avantaj de puncte.

5. Jocul este condus de doi arbitri asistați de trei oficiali: un scorer, un cronometror și operatorul pentru 30 sec — durata maximă în care trebuie să se înscrie orice atac.

6. Fiecare antrenor are dreptul de a solicita o întrerupere de 2 min.

7. Mingea este jucată numai cu mâinile. Nu se aleargă cu mingea în mână (sunt pași).

8. Mingea este condusă (dribling), dar poate apărea greșeala (dublu dribling) când mingea este întreruptă din dribling, apoi se reia.

9. Când un jucător ia contactul cu adversarul, apare greșeala personală; cronometrul este oprit, echipa lezată va repune mingea în joc din lateral. Dacă lezarea a fost asupra unui jucător care arunca la coș și mingea a intrat în coș, se consideră punct și jucătorul mai beneficiază de o aruncare liberă; dacă mingea nu intră în coș, jucătorul beneficiază de două aruncări libere (plus una suplimentară în cazul că nu reușește să înscrie una din cele două aruncări).

10. Când o echipă acumulează 8 greșeli comise de jucătorii săi într-o repriză, orice culpă comisă în continuare va fi penalizată cu două aruncări libere acordate echipei adverse.

11. După înscriere, jocul se reia din afara liniei de fund a terenului, de sub coș.

Scanned with OKEN Scanner

12. Orice jucător care a comis 5 greşeli personale va părăsi terenul.

13. Un jucător poate staţiona în zona de restricţie doar 3 sec.

14. Regula de 5 sec se referă la 3 situaţii:

— în cazul unei execuţii libere

— în cazul unui jucător marcat strâns ce nu poate juca mingea

— în cazul repunerii mingii în joc din afara terenului.

15. Regula de 10 sec — durata maximă admisă pentru trecerea mingii în zona de atac a echipei respective.

16. Regula de 20 sec — timpul maxim acordat pentru efectuarea unei schimbări de jucători; în caz de depăşire se acordă automat un minut de întrerupere echipei în culpă.

17. Regula de 30 sec, prin care se determină durata maximă a atacului.

18. La aruncări libere jucătorii se vor aşeza în faţa liniilor ce delimitează zona de restricţie şi nu au voie să le depăşească înaintea atingerii mingii de inelul coşului. Dacă un jucător a călcat spaţiul şi mingea nu a intrat în coş, se repetă aruncarea.

19. Terenul de joc, de dimensiuni relativ reduse, reprezintă o suprafaţă plană şi netedă care are dimensiunile de 26/14 m cu toleranţe de ±2 m în lungime şi ±1 m în lăţime (fig. 1).

20. Suprafaţa de joc — pentru sală: parchet, tartan, plastic, iar pe teren descoperit bitum, zgură, tartan. Are formă trapezoidală (fig. 2).

21. Panourile pot fi confecţionate din material plastic sau cristal — fiind trasparente — sau din lemn vopsit în alb cu marginile marcate în negru. Pe fiecare panou este fixat un coş format dintr-un inel şi o plasă de nailon (fig. 3).

SEMNE CONVENŢIONALE

— jucător cu mingea

— jucător cu mingea

— pasarea mingii

— deplasarea jucătorului

— dribling cu aruncare (pasare)

— aruncare la coş

— pivotare

22. Mingea de baschet este sferică, fiind fabricată dintr-o cameră de cauciuc acoperită cu o anvelopă din piele sau material plastic, cu o circumferință de 75—78 cm, iar greutatea de 600—650 gr.

6.4. MINIVOLEIUL

Vizează realizarea următoarelor obiective:
— însușirea procedeelor de bază ale pasării, preluării, serviciului, loviturii de atac, blocajului
— inițierea în jocul de minivolei cu efectiv redus sau normal
— cunoașterea regulamentului jocului de volei.

6.4.1. INSUȘIREA PROCEDEELOR DE BAZĂ

6.4.1.a. SERVICIUL — scopul tactic al serviciului este de a pune mingea în joc și totodată de a pune în dificultate adversarul, determinându-l să greșească. Se utilizează serviciul de jos și de sus, dacă forța copiilor permite aceasta. Este bine ca începătorii să fie învățați să trimită mingea lung, pe fundul terenului pentru a dezorganiza atacul advers. Serviciul se mai efectuează și în funcție de condițiile atmosferice; dacă e soare, serviciul se execută înalt, pentru a deruta adversarii, dacă vântul bate din spate, serviciul va fi mai ușor pentru a nu ieși mingea afară și dimpotrivă, dacă vântul bate din față, atunci serviciul va fi mai puternic. Se cunosc mai multe variante de servire a mingii.

6.4.1.a.1 DE JOS DIN FAȚĂ — se execută în felul următor: jucătorul se așază cu fața la plasă având în față piciorul opus brațului de lovire și mâna de aceeași parte care ține mingea, aruncă mingea 30—40 cm în sus, pendulează brațul de lovire dinapoi înainte pe lângă corp și lovește mingea sub diametrul ei orizontal odată cu trecerea greutății corpului de pe piciorul din spate pe cel din față;

mingea se loveşte cu braţul uşor îndoit şi mâna făcută căuş sau cu palma deschisă, în poziţie finală se execută un pas, iar braţul de lovire se duce din inerţie înainte cu palma sus (fig. 1).

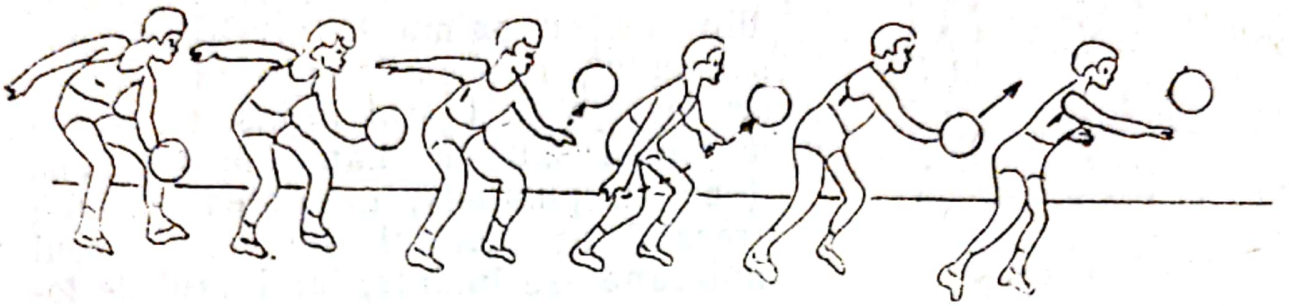


Fig. 1

6.4.1.a.2. DE JOS DIN LATERAL — este utilizat mai mult de elevii care nu au forţă suficientă în braţe. Jucătorul se aşază cu latura opusă braţului de lovire spre plasă, poziţia iniţială a corpului este aceeaşi ca la serviciul din faţă, trunchiul mai drept. Mingea se aruncă în sus, în timp ce braţul de lovire este dus lateral înapoi, mingea se loveşte cu mâna făcută căuş sau cu palma deschisă — odată cu răsucirea puternică a trunchiului în sensul lovirii. Lovirea mingii este mai puternică decât la primul serviciu.

6.4.1.a.3. SERVICIUL INALT — se execută ca serviciul de jos din lateral, mingea fiind lovită de jos în sus şi excentric, căpătând o traiectorie înaltă şi o rotaţie în jurul axei ei orizontale (fig. 2).

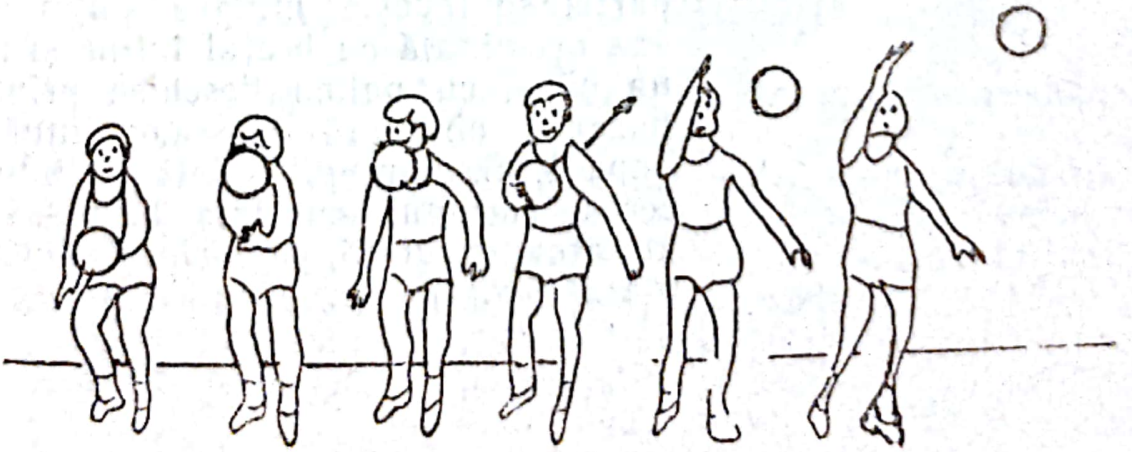


Fig. 2

6.4.1.a.4. DE SUS DIN FAȚĂ — este mai dificil de executat de către copii, dar se poate încerca. Jucătorul se află cu fața la plasă, cu piciorul opus brațului de lovire aflat înainte. Mingea se aruncă pe verticală la circa 50 cm deasupra capului în timp ce brațul de lovire se ridică îndoit din cot, cu palma la nivelul urechii, trunchiul în ușoară extensie. Mingea se lovește cu brațul întins, cu palma deschisă sau cu mâna făcută cupă (sau cu pumnul), greutatea corpului trecând pe piciorul din față, corpul aplecându-se înainte, iar brațul de lovire coboară (fig. 3).

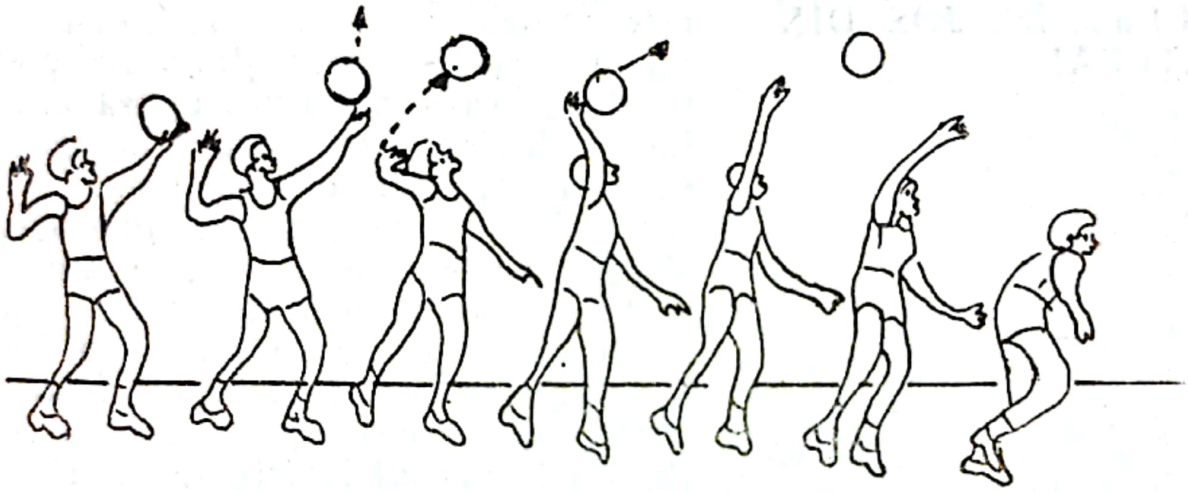


Fig. 3

6.4.1.a.5. DE SUS DIN LATERAL — se execută din aceeași poziție ca la serviciul de jos din lateral: mingea se aruncă pe verticală, brațul de lovire se duce în poziție de elan în jos, cu trunchiul răsucit mult de aceeași parte; se lovește mingea puțin sub axa orizontală cu brațul întins și mâna căuș, cu palma deschisă printr-o mișcare circulară care continuă și după lovirea mingii, odată cu întoarcerea corpului cu fața la plasă și mutarea greutății pe piciorul dinspre plasă (fig. 4).

Scanned with OKEN Scanner

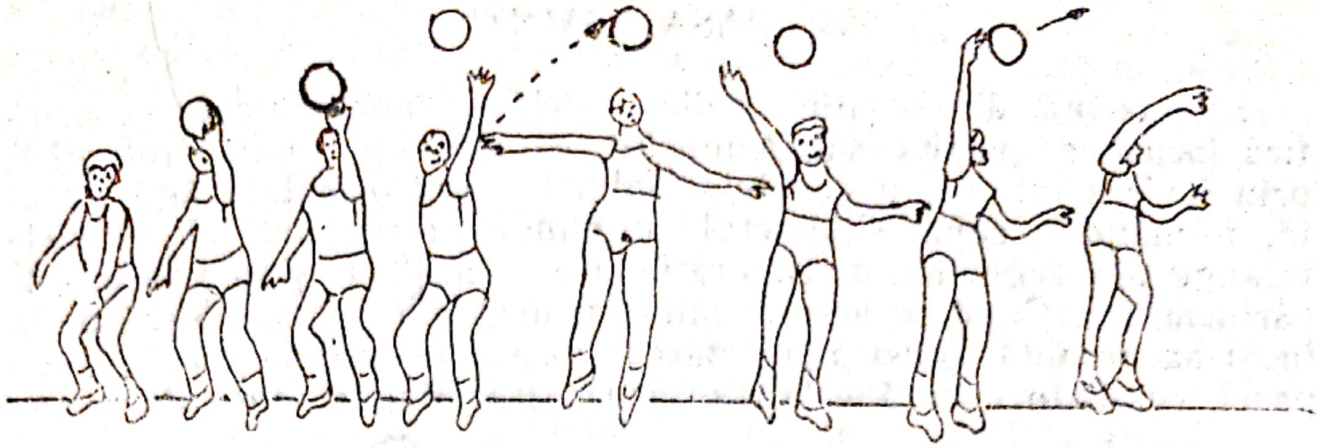


Fig. 4

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII SERVICIULUI

1. Cu fața la perete la o distanță de 2—3 m, cu un picior în față și ținând mingea în mâna neândemânatecă înainte și mai jos de talie, se lovește mingea cu brațul îndemânatec de dedesubt și dinapoi. La început se lovește mingea ținută în mână, apoi mingea se aruncă.

2. Același exercițiu numai că lovirea mingii se poate face de jos, de sus, din lateral.

4. Același exercițiu executat contra cronometru — câte lovituri s-au executat într-un minut.

4. Lovirea mingii cu mâna făcută căuș, moale din încheietura pumnului, de sus în jos în sol.

5. Același exercițiu cu lovirea mingii în plasă.

6. Câte doi față în față, serviciul — unul execută, celălalt prinde mingea și o aruncă înapoi celui care a servit. Se schimbă rolurile.

7. Serviciul peste plasă de la un coleg la altul, procedeul la alegere.

2. PASA (RIDICAREA MINGII)

Transmiterea mingii de la un coechipier la altul se realizează prin următoarele procedee:

— după direcția mingii față de corpul jucătorului — pasă înainte
— pasă peste cap
— pasă laterală

— după distanța la care se pasează — pasă scurtă
— pasă lungă

— după traiectoria mingii — pasă înaltă
— pasă medie
— pasă întinsă.

Scanned with OKEN Scanner

2.a. PASA ÎNAINTE

Se execută din poziție medie (poziție fundamentală — specifică jocurilor sportive, cu genunchii ușor îndoiți, spatele rotunjit), prin lovirea mingii cu degetele, palmele fiind orientate față în față, formând o cupă. Contactul cu mingea este făcut de ultimele falange ale degetelor mari, arătătoare și mijlocii și nicidecum de vârfurile lor. Când se lovește mingea, degetele se încordează puțin încât să permită totuși amortizarea, corpul se întinde spre direcția pasei, capul în ușoară extensie urmărește mingea (fig. 5).

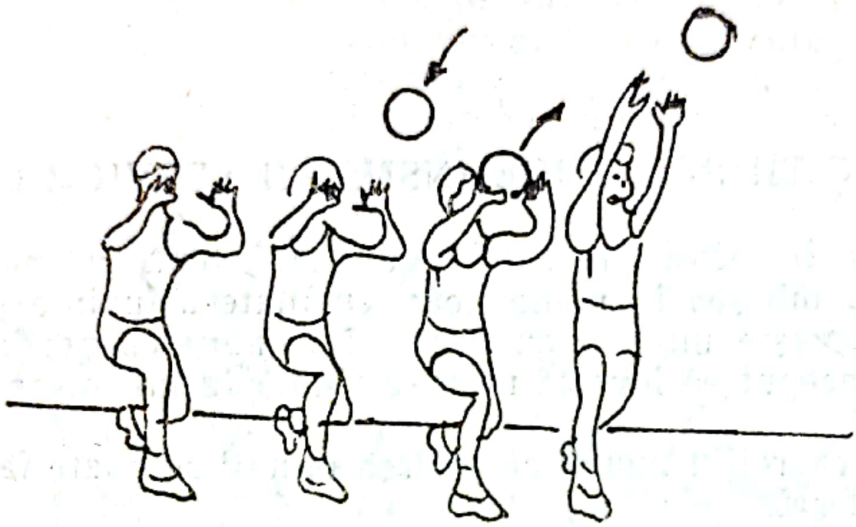


Fig. 5

2.b. PASA PESTE CAP

Se execută tot din poziție medie, poziția palmelor este aceeași cu pasa înainte, lovirea mingii executându-se sus, în dreptul frunții, capul aflându-se în extensie, brațele continuând mișcarea spre înapoi, iar privirea urmărește direcția mingii (fig. 6).

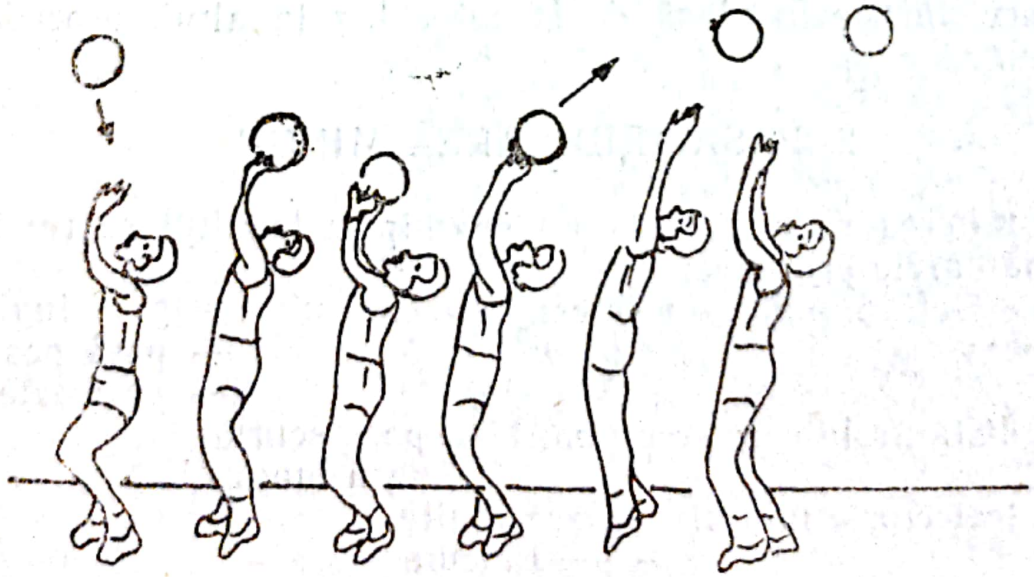


Fig. 6

Scanned with OKEN Scanner

Toate celelalte forme de pasare a mingii se execută prin același procedeu, imprimând mingii direcția dorită. În funcție de distanță, lovirea mingii se va executa cu o intensitate mai mică sau mai mare, prin împingerea energică din genunchi și brațe.

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII PASEI

1. Câte doi la o minge, unul aruncă mingea, celălalt încearcă să o paseze cât mai corect coechipierului. Se schimbă rolurile.
2. Pase la perete respectând procedeele corecte învățate.
3. Câte doi față în față, pase înainte de la unul la altul.
4. Câte trei jucători în linie: primul pasează la al doilea care încearcă pasa peste cap la al treilea, iar al treilea, pasă lungă la primul. Se inversează rolurile.
5. Pase în triunghi.
6. Pase în cerc. Un jucător stă la mijloc și pasează pe rând la fiecare jucător de pe cerc.
7. Pase în doi gen concurs: care execută mai multe pase fără să cadă mingea jos.
8. Jocul «Mingea la căpitan».
9. Suveică: două șiruri așezate față în față, pasarea mingii înainte cu trecerea la coada șirului propriu.
10. Aceeași variantă, cu trecere la coada șirului unde a pasat.
11. Pase în doi peste fileu.
12. Jocul «Trei mingi în teren» — două echipe de o parte și de alta a fileului, execută pase peste fileu astfel încât să nu se întâlnească trei mingi în propriul teren, pentru că vor fi penalizați.

3. PRELUAREA MINGII

Se execută din poziția medie (fundamentală), jucătorul apropie mâinile și lovește mingea cu porțiunea distală a antebrațelor printr-o mișcare de jos în sus, efectuată din articulația umerilor și întinderea genunchilor (fig. 7). Dacă mingea trebuie preluată din lovitură de atac, poziția corpului este joasă, iar dacă mingea vine din lateral, se efectuează o fandare spre direcția de unde vine (fig. 8).

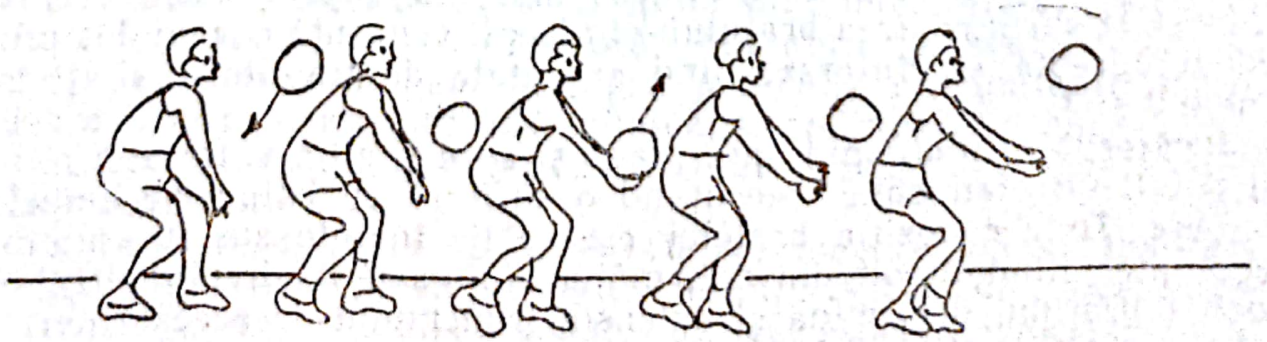


Fig. 7

Fig. 8

EXERCIȚII SPECIFICE ÎNSUȘIRII PRELUĂRII

1. Câte doi față în față, unul aruncă mingea, celălalt — în poziție fundamentală — caută să preia mingea corect. Se schimbă rolurile.

2. Același exercițiu, doar că un jucător pasează, celălalt preia mingea. Se schimbă rolurile.

3. Amândoi încearcă să preia mingea, ea fiind oferită coechipierului tot din preluare.

4. În cerc, un jucător aruncă mingea fiecărui elev așezat pe cerc, acesta preia mingea trimițând-o tot la jucătorul din centrul cercului. Se schimbă jucătorul din centru.

5. Același lucru, doar că jucătorul din centru pasează mingea.

6. La perete, individual, lovirea mingii cu brațele în poziție de preluare.

7. Menținerea mingii în aer, lovind-o cu brațele în poziție de preluare.

4. LOVITURA DE ATAC

Este mai dificil de executat deoarece copiii sunt mici, forța în brațe și picioare e de asemeni redusă, iar talia e scăzută. Totuși este necesară o inițiere în executarea loviturii de atac, aceasta perfecționându-se treptat de-a lungul perioadei de pregătire. La execuția loviturii de atac se întâlnesc mai multe procedee: «drept», «întors» și «prin rotarea brațului». La copii vom întâlni mai des procedeul «drept» și «întors», fiind executate de trăgătorii aflați pe zonele 2 și 4.

Jucătorul se îndreaptă spre plasă și spre poziția viitoare a mingii printr-un elan oblic, executând o săritură cu bătaie pe ambele picioare. În aer poziția brațelor este oblic înainte sus, brațul îndemânatec fiind îndoit din cot, mâna ajungând în dreptul urechii. Poziția brațului determină și extensia trunchiului de aceeași parte. Din această poziție se lovește mingea printr-o mișcare de sus în

jos, cu brațul întins, cu cele două eminențe ale palmei și degetele strâns grupate. Brațul de lovire continuă mișcarea energic în jos, trunchiul și picioarele vin înainte. Mâna lovește mingea deasupra axei orizontale pe o porțiune cât mai mare, pentru a-i asigura direcția dorită. La aterizare jucătorul ia contact cu solul mai întâi cu vârfurile picioarelor și apoi cu toată talpa (fig. 9). În timpul execuției plasa nu trebuie atinsă, în schimb la aterizare tălpile pot depăși linia de centru. Lovitura de atac — procedeul întors — se efectuează de pe centrul terenului în scopul evitării blocajului. Se execută la fel ca primul procedeu, deosebirea constând în faptul că după bătaie corpul se întoarce înspre partea neândemânatecă. Mingea astfel lovită va ajunge în zona 1 în loc de zona 5 (fig. 10).

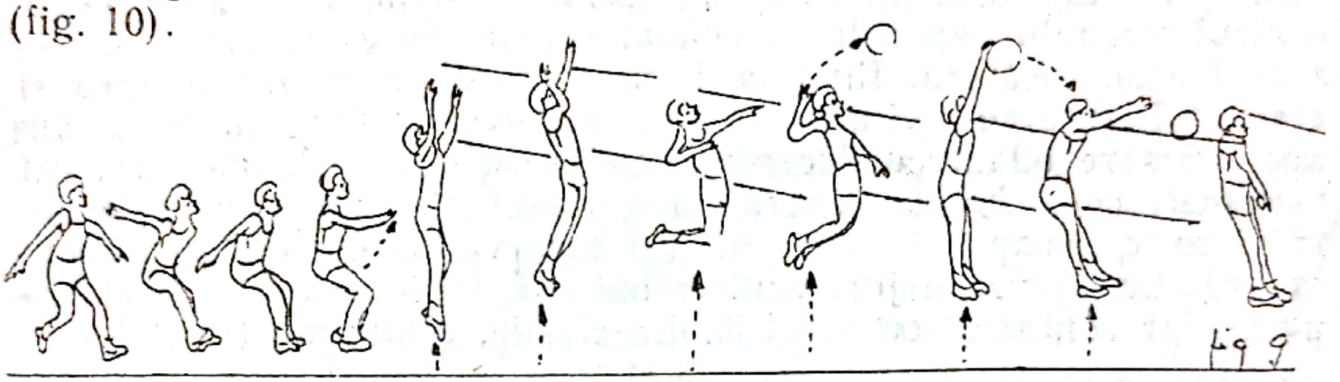


Fig. 9

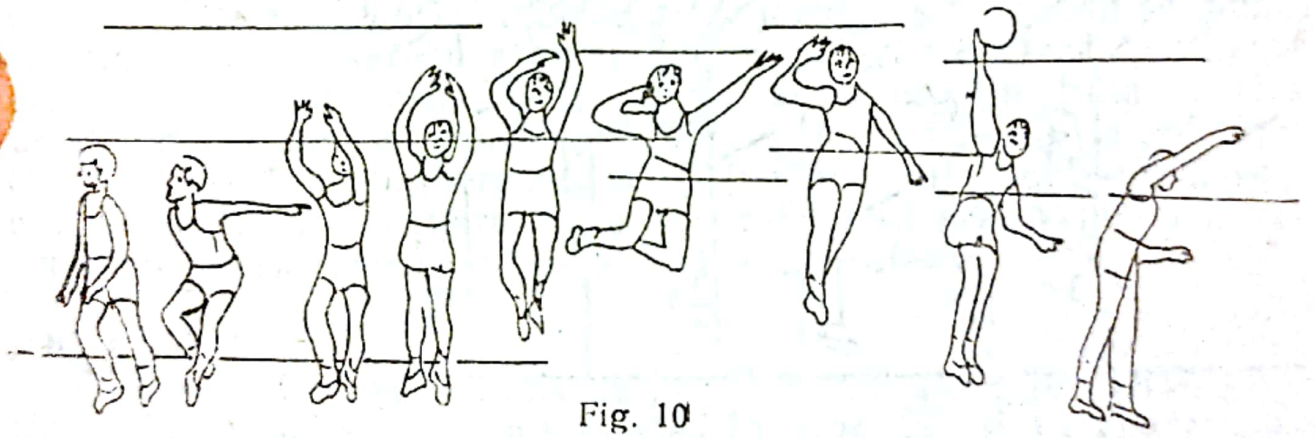


Fig. 10

EXERCIȚII SPECIFICE ÎNSUȘIRII LOVITURII DE ATAC

1. Plasa se fixează la o înălțime mai mică, fiecare elev ține mingea în mâna neîndemânatecă, deasupra plasei, cu cealaltă mână se lovește mingea deasupra pentru a o trimite în terenul advers. Aleargă, recuperează mingea și continuă acțiunea.

2. Același exercițiu, mingea fiind aruncată pe verticală și lovită din săritură.

3. La 2 m distanță de plasă, cu o minge în mână: aruncarea mingii puțin spre plasă și înalt, cu un pas sau doi spre minge, săritură, lovirea mingii deasupra plasei. Mingea este recuperată de alt coechipier care vine și execută.

Scanned with OKEN Scanner

4. Câte doi, unul ridică mingea, celălalt încearcă să execute lovitura de atac peste plasă. Se schimbă rolurile.

5. Același lucru, dar se precizează în ce zonă să fie trimisă mingea. Se inversează rolurile.

6. Același lucru, dar gen concurs. Din zece lovituri, câte mingi sunt trimise în zona stabilită. Se numerotează punctele. Se schimbă rolurile și se evidențiază câștigătorii.

5. BLOCAJUL

Și acest procedeu se execută mai greu cu copiii, din cauza insuficienței dezvoltării detentei (forței în picioare), dar nu trebuie renunțat. Copiii vor executa la început blocajul individual de pe centrul terenului, apoi de pe celelalte zone. Se execută dintr-o poziție înaltă, jucătorul fiind la 1 m de plasă, urmărind mingea și atacantul. Intuind lovitura de atac a adversarului, jucătorul din apărare sare odată cu ducerea brațelor în sus pe lângă corp, cât mai mult peste banda superioară a plasei, flexând palmele, acționând ca un «capac» asupra mingii care va fi respinsă în terenul advers. La aterizare jucătorul trebuie să aibă grijă să nu atingă plasa, iar contactul cu solul să fie elastic, echilibrat (fig. 11).

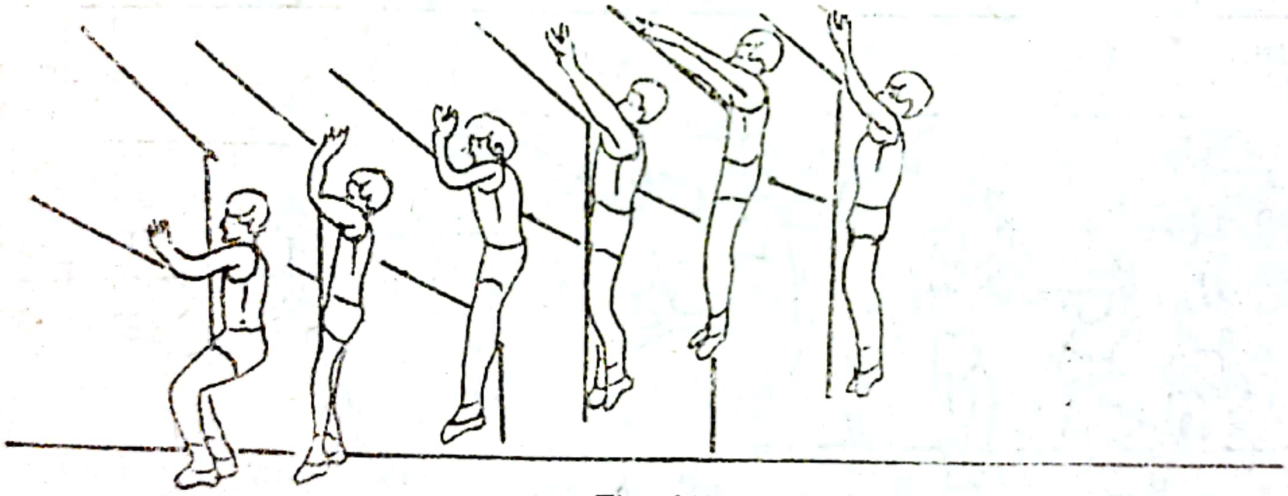


Fig. 11

EXERCIȚII SPECIFICE ÎNSUȘIRII BLOCAJULUI

1. Situați la 0,50 m în fața plasei, executarea unui blocaj imaginar (fără minge).

2. Câte doi la o minge, situați de o parte și de alta a plasei; cel cu mingea ridică ușor mingea peste plasă, celălalt căutând să o blocheze. Se schimbă rolurile.

3. Același lucru, cel cu mingea execută serviciu de sus, celălalt caută să blocheze mingea. Se inversează rolurile.

4. Același lucru, dar cel cu mingea își aruncă mingea, executând lovitura de atac, celălalt caută să o blocheze. Se schimbă rolurile.

Scanned with OKEN Scanner

6.4.2. INIȚIEREA ÎN JOCUL DE MINIVOLEI CU EFECTIV REDUS SAU NORMAL

JOC 2 LA 2 PE TEREN REDUS

Se practică un minivolei obișnuit, folosindu-se în atac combinații cu pase scurte finalizate fie cu plasarea mingii cu două mâini, fie cu lovitură de atac. În apărare se joacă fără blocaj sau cu blocaj individual, numai cu plasament în teren sau blocaj individual și plasament în teren.

JOC 2 LA 2 PE TEREN NORMAL

Se joacă un minivolei obișnuit, cu serviciu ușor și fără mingi puse în zona de atac.

JOC 3 LA 3

Se poate efectua pe jumătate de teren, regulamentar, deoarece cei 3 jucători pot acoperi tot terenul. Dacă tema este «Îmbunătățirea blocajului» atunci se joacă cu doi jucători la plasă și unul în linia a II-a, iar dacă tema urmărește rezolvarea unei sarcini în linia a II-a, atunci se va juca cu un jucător la plasă și doi jucători în linia a II-a. Atacul poate fi în forță, alternat cu cel plasat sau cu mingi puse. Când jocul urmărește îmbunătățirea atacului, serviciul se face ușor de la linia de atac, jocul desfășurându-se numai cu mingi plasate sau cu atac pe diagonala scurtă. Dacă se vizează perfecționarea apărării, jocul se va desfășura în linia a II-a, urmărindu-se apărare prin preluări, plonjoane, plasament bun. Când se joacă pe tot terenul, cei 3 jucători au sarcini mari, solicitarea lor fiind mai mare, deoarece trebuie să acopere tot terenul, simultan cu rezolvarea temelor propuse de profesor.

JOC 4 LA 4

Se desfășoară aproximativ ca jocul normal (în 6 jucători), jucătorii fiind solicitați mai mult, atât în atac cât și în apărare, în funcție de sarcinile ce le au de rezolvat în jocul respectiv. Exemplu: dacă tema de realizat este «Perfecționarea preluării mingii», atunci jucătorii, în număr de trei, stau înapoia liniei de atac, pregătiți să primească serviciul, jucătorul 1 neparticipând la primirea (preluarea) mingii. Pentru a se atinge scopul urmărit, este necesar impunerea unor reguli ca de exemplu: servirea numai de jos și numai în zona indicată, echipa în atac plasează mingea numai în zona de apărare etc.

JOC 6 LA 6

Se constată la început o monotonie în joc din cauza greșelilor apărute la serviciu cât și la preluarea lui. Din acest motiv se

Scanned with OKEN Scanner

micşorează distanţa de efectuare a serviciului, iar pentru eliminarea celorlalte greşeli se folosesc mai multe mingi, de asemeni urmărindu-se realizarea diferitelor sarcini: obişnuirea cu efectuarea celor trei lovituri permise de regulament, repetarea unor procedee tehnico-tactice neconsolidate încă sau a celor ce sunt evitate din cauza gradului de dificultate ridicat etc., aceste mingi fiind oferite din afara terenului de joc, la început într-un număr nelimitat.

Aşadar, iniţierea în jocul de minivolei vizează:

— exersarea elementelor tehnico-tactice în succesiune metodică

— cunoaşterea noţiunilor elementare de regulament: aşezare în teren, mişcarea în teren, zonele din linia I şi din linia a II-a, greşeli, puncte etc.

6.4.3. NOŢIUNI DE REGULAMENT

AŞEZARE ÎN TEREN

Echipa este formată din 6 jucători aşezaţi pe două linii: linia I formată din 3 jucători aşezaţi pe zonele 2, 3, 4 şi linia a II-a, cu 3 jucători aşezaţi pe zonele 1, 6, 5 (fig. 1 a,b).

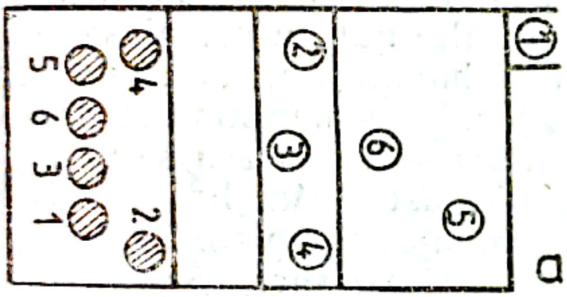


Fig. 1. a

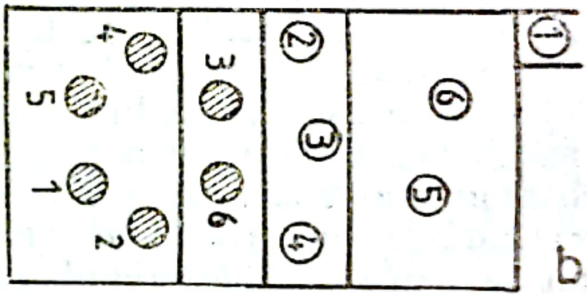


Fig. 1. b

— rotarea în teren se face la fluierul arbitrului în direcţia acelor de ceasornic (1 ia locul jucătorului 6, jucătorul 2 vine la serviciu ş. a. m. d.)

— terenul se schimbă la finele unui set

— schimbarea terenului la mijlocul ultimului set se face după epuizarea a 8 min de joc din ultimul set (setul 3). Echipele schimbă automat terenul, iar serviciul continuă să fie efectuat de jucătorul care servea în momentul schimbării

— schimbarea serviciului se face în momentul când echipa care are serviciul comite o greşeală sancţionată de arbitru

— schimbarea în teren a formaţiei de la începutul jocului se poate face complet, cu condiţia ca scorerul să fie avertizat înaintea începerii setului

— fiecare echipă poate beneficia de două întreruperi de joc pentru odihnă, în fiecare set, cu durata de maxim 30 sec. Între seturi se poate acorda o întrerupere de 2 min, iar înaintea ultimului set — de 3 min.

FILEUL

Prezintă următoarele dimensiuni:

— lungime 9,50 m, lățime 1 m

— ochiurile fileului sunt niște pătrate cu latura de 10 cm

— lateral — sunt două benzi duble de pânză albă late de 5 cm

— la partea superioară — în lungimea fileului — se află o bandă lată de 5 cm

— înălțimea fileului — pentru copii de 10 ani — 1,80 m

— pentru copii de 12—14 ani — 2,0 m

— mingea poate fi trecută peste fileu numai în limitele marcate de benzile laterale

— linia de centru de sub fileu, dacă este depășită cu întreaga talpă a unui picior, fără a atinge și a stânjeni un adversar, nu constituie o greșeală

— jucătorii din linia a II-a nu au voie să participe la blocaj la fileu și nu pot executa lovitura de atac decât cu bătaie în zona de apărare și fără a depăși linia de atac

— la categoria I înălțimea fileului este de 2,24 metri pentru băieți și 2,10 m fete. Nu se vor folosi benzile laterale.

MINGEA

— este sferică, elastică, suplă și netedă, confecționată din material plastic, cu o greutate de 200—250 gr și o circumferință de 65—75 cm

— pentru categoria I se utilizează mingea regulamentară de volei.

SOCOTIREA PUNCTELOR ȘI A REZULTATULUI JOCULUI

— jocul este condus de doi arbitri:— un arbitru principal

— un arbitru scorer cronometror

— un set este câștigat de o echipă când are un avantaj de minimum două puncte la epuizarea celor 15 min de joc. In caz de egalitate jocul continuă până când una din echipe reușește să obțină două puncte avantaj

— un joc poate fi câștigat la seturi cu 3—6 și 2—1

— echipa care nu se prezintă la joc pierde jocul prin neprezentare cu scorul de 0—3 pentru joc și 0—5 pentru fiecare set

— un joc va fi câștigat de echipa care va totaliza două seturi din trei

— foaia de arbitraj este completată de arbitrul scorer.

6.5. FOTBALUL

OBIECTIVE:

— însușirea procedeelor: pasă, stop — preluare, șut la poartă, conducere

— capacitatea de a aplica în condiţii de joc procedeele tehnice însuşite
— noţiuni de regulament.

6.5.1. INSUŞIREA PROCEDEELOR DE BAZĂ

1.1. PASA DE PE LOC ŞI ÎN DEPLASARE — mingea se loveşte de pe loc, răsucindu-se laba piciorului în afară, iar piciorul de sprijin este aşezat în dreptul mingii, puţin îndoit din genunchi. Ea poate fi executată:

a) cu latul — axa longitudinală a labei piciorului este aşezată perpendicular pe direcţia de sosire a mingii, laba piciorului este relaxată.

b) cu şiretul plin — piciorul de sprijin se găseşte lângă şi lateral faţă de minge, în timp ce piciorul de execuţie pendulează, lovind mingea în mijlocul circumferinţei acestuia.

c) cu şiretul interior sau cu şiretul exterior — se execută la fel ca primul procedeu cu deosebirea că vârful labei piciorului este orientat puţin spre interior sau exterior.

d) cu exteriorul — asemănătoare aceleia cu şiretul exterior, doar că lovitura se aplică ceva mai aproape de călcâi.

e) cu vârful (şpiţul) — se loveşte mingea cu vârful ghetei în partea sa centrală.

f) cu călcâiul — piciorul de sprijin este puţin aşezat înaintea mingii, iar cel de lovire trecând înainte pe deasupra acesteia şi executând apoi scurt şi energic mişcarea de trimitere spre înapoi.

g) lovirea mingii din voleu — este bine executată atunci când corpul este aplecat înainte în momentul execuţiei propriu-zise.

h) lovirea mingii prin forfecare înainte — lovitura se execută cu laba piciorului care a efectuat desprinderea după ce în prealabil piciorul oscilant a fost uşor pendulat înainte şi apoi tras energic înapoi.

Scanned with OKEN Scanner

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII PROCEDEULUI DE PASARE

1. De pe loc, pase directe în trei.

2. Pase directe în doi. Unul trimite în permanență oblic pe poziție viitoare partenerului, iar acesta pasează numai la picior.

3. Trei jucători, *A*, *B*, *C*, stau în linie la 10 m unul de altul. *B* pasează lui *A* și aleargă în locul lui, *A* pasează lui *C* și aleargă în locul lui, iar *C* conduce spre locul de unde a început exercițiul (fig. 1).

4. Pase în doi din deplasare.

5. Jucătorii sunt dispuși pe două șiruri paralele, la 20 m distanță unul de celălalt. În fața șirurilor la 15 m se plasează un partener care trimite mingea între cele două șiruri. Primul dintr-un șir aleargă, pasează direct primului din celălalt șir, iar acesta jucătorului din față. După executare fiecare se deplasează la coada șirului opus și exercițiul continuă (fig. 2).

6. Cinci-șase jucători stau în linie din 5 în 5 m. Un partener pasează pe rând dus-întors cu fiecare. Mingea se conduce de la o pasă la cealaltă. După executarea ultimei pase, acesta trece în formație, iar exercițiul este continuat de următorul.

7. Jucătorii sunt împărțiți pe trei șiruri, așezați în triunghi cu latura de 15 m. Ei pasează direct de la un șir la celălalt și aleargă la coada șirului unde au pasat.

8. Trei jucători, *A*, *B*, *C*, stau în linie la distanță de 10 m unul de altul. *A* pasează la semiînălțime lui *B*, *A* reprimește lateral și trimite mingea lui *C*, apoi aleargă în locul lui *C*. Jucătorul *C* pasează lung lui *B* (în mijloc) și exercițiul se reia (fig. 3).

9. Patru jucători, *A*, *B*, *C*, *D*, sunt așezați în formație de dreptunghi la distanță de 10 m cei de pe latura mică și la 15 m cei de pe latura mare. *A* și *B* pasează direct cu *C* și *D* și după fiecare lovire a mingii schimbă rapid locurile între ei: *A* cu *B* și *C* cu *D* (fig. 4).

10. Jucătorii sunt dispuși în formație pe un șir. La 15 m se plasează un partener care pasează direct fiecăruia după lovirea mingii; jucătorii din șir ocolesc în viteză două jaloane care au între ele 5 m (fig. 5).

11. Jucătorii sunt dispuși pe două șiruri față în față la 15 m. Lateral, la 10 m de șiruri, se plasează doi parteneri. Primii din fiecare șir sprintează 3—4 m, primesc mingea de la parteneri, o retrimit, apoi aleargă la coada șirului propriu (fig. 6).

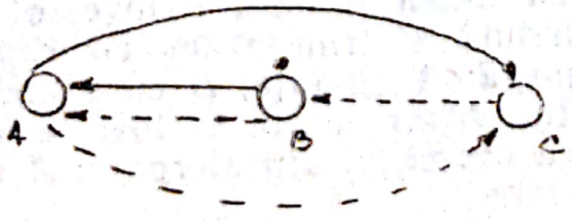


Fig. 1

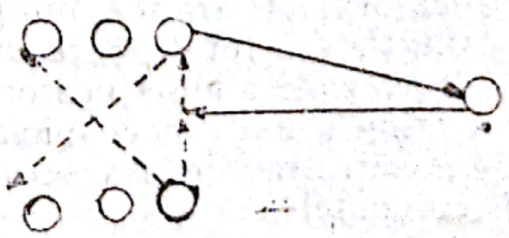


Fig. 2

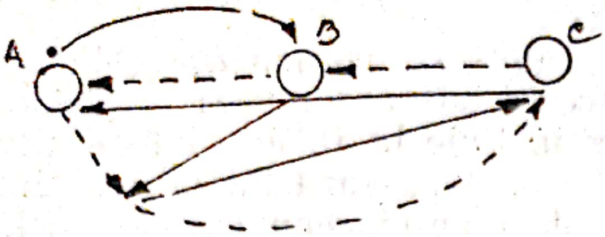


Fig. 3

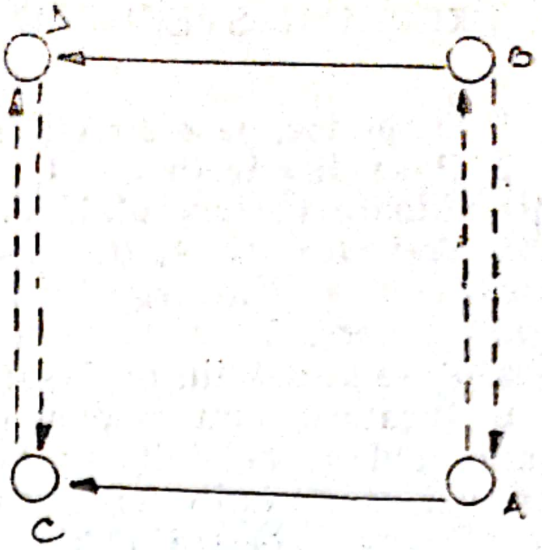


Fig. 4

1.2. LOVIREA MINGII CU CAPUL

a) In partea centrală a mingii: asigură o traiectorie razantă a mingii și este indicată în transmiterea la distanță și în reluarea centrărilor spre poartă.

b) în jumătatea sa inferioară: determină o traiectorie înaltă utilizată în degajări sau în pasa cu boltă peste adversar.

c) în partea superioară a mingii: traiectoria este de sus în jos, asemenea execuții fiind mai des utilizate în șutul la poartă.

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII LOVIRII MINGII CU CAPUL

1. Lovirea mingii cu capul în zid, urmată de cădere înainte în sprijin în brațe.

2. Lovirea mingii cu capul spre partener, acesta o trimite înapoi tot cu capul, iar primul o ridică în sus cu piciorul după ce a ricoșat din sol. Se continuă acțiunea.

3. Un jucător lovește mingea cu piciorul în sus, apoi o trimite cu capul din săritură partenerului, astfel ca după ricoșare acesta să o poată lovi cu capul din săritură.

4. Jucătorul *A* aruncă mingea cu mâna în sus, o lovește cu capul trimițând-o lui *B*, care din săritură o trimite tot cu capul lui *A*, după care ambii jucători aleargă: *A* cu fața, *B* cu spatele.

5. *A* trimite mingea cu piciorul lui *B*, iar acesta o lovește cu capul din săritură. Cei doi efectuează exercițiul din alergare: *A* cu fața, *B* cu spatele.

6. Individual, lovirea mingii alternativ cu piciorul și capul din alergare.

7. Câte doi față în față, cel cu mingea o menține în aer prin lovituri cu piciorul (2—3 lovituri), după care o transmite pe sus cu capul partenerului care din șezând se ridică rapid pentru a o prelua.

8. Concurs: «Cine lovește mingea mai corect și termină mai repede, câștigă».

9. «Cine trimite mingea mai departe»?: elevii sunt dispuși pe grupe de 4—5, în funcție de mingi, se întrec între ei pentru a stabili cine trimite mingea mai departe cu capul. Un elev din grupă trasează o linie pe sol, el aruncă mingea pe verticală, perpendicular pe linia trasată. Primul elev își ia un elan de câțiva pași și lovește mingea cu capul trimițând-o înainte. Se pune un semn unde mingea atinge solul, apoi pe rând, toți din grupă lovesc mingea cu capul înainte. Concursul se poate face pe grupe sau individual.

1.3. PRELUAREA MINGII

a) stopul (oprirea mingii): oprirea completă a mingii sub talpa piciorului.

b) preluarea mingii cu laba piciorului: mingea nu mai este oprită complet, ci se continuă acțiunea prin preluarea ei cu laba piciorului. Această mișcare se poate realiza și cu ajutorul: gambei
coapsei
abdomenului
corpului
pieptului.

c) preluarea prin ricoșare: se așază talpa piciorului cu vârful în sus formând cu planul terenului un unghi de 45°. Mingea, după ce a atins pământul, sare și se lovește de talpă de unde ricoșează spre pământ. De aici revine iarăși în talpa piciorului continuând acțiunea până când se oprește în fața jucătorului. Se mai poate executa și cu gamba piciorului sau abdomenul.

d) amortizarea o diminuare progresivă în timp a amplitudinii unei mișcări. Jucătorul duce piciorul în întâmpinarea mingii, iar la contactul cu aceasta retrage piciorul la început cu o viteză sensibilă egală cu

Scanned with OKEN Scanner

cea a mingii, după care retragerea se reduce treptat până cînd piciorul revine pe pământ, iar mingea cade pe direcţia către care se intenţionează a fi continuată acţiunea. Se poate executa: cu vârful, cu interiorul şi exteriorul labei, cu coapsa, cu pieptul sau cu capul.

e) contralovitura — execuţiile se bazează pe ciocnirile dintre minge pe de o parte şi picior, piept, cap pe de altă parte, venind din sensul opus mingii. In urma ciocnirii, mingea este dirijată pe altă direcţie, aleasă de jucător.

EXERCIŢII SPECIFICE INSUŞIRII PRELUARII MINGII

1. Lovirea mingii cu talpa spre sol, în aşa fel încât să ricoşeze permanent între cele două suprafeţe.
2. Lovirea mingii ţinute în mână, cu piciorul, în sus şi înainte, alergare şi preluarea ei prin amortizarea cu piciorul sau coapsa.
3. Se introduce un al doilea jucător care încearcă să deposedeze în timpul preluării.
4. Doi jucători stau spate în spate la 1 m distanţă şi execută lovirea mingii peste cap, după ce aceasta ricoşează din sol.
5. Câte 2—3 jucători la distanţă de 30—35 m execută lovirea mingii cu traiectorie medie. Preluarea se efectuează cu pieptul, coapsa sau piciorul, fără ca mingea să atingă solul, apoi se pasează direct partenerului din voleu.
6. Aruncarea mingii în sus şi înapoi, întoarcere rapidă, preluare din aer sau prin ricoşare.
7. Aruncare în sus şi înainte cu ambele mâini, ţâşnire şi preluare din aer sau prin ricoşare.
8. Din ghemuit, aruncarea mingii cu mâinile la sol, ridicare, lovire cu capul în sus şi înainte, ţâşnire 3—4 m şi preluare cu întoarcere.
9. Aruncarea mingii cu ambele mâini de la spate pe deasupra capului şi preluarea şi cu piciorul din aer.
10. Aruncarea mingii cu o mână în sus, lovirea ei cu capul înainte, urmată de preluarea ei cu piciorul din aer.
11. Jucătorii sunt dispuşi în şir câte unul la 15—20 m de un zid. Lovirea puternică a mingii în zid, alergare, întâmpinarea mingii şi preluare.
12. Câte doi faţă în faţă la distanţă de 10—15 m, unul execută lovirea mingii cu şiretul interior, trimitând-o cu boltă celuilalt, care o preia cu capul sau cu pieptul, apoi cu piciorul prin ricoşare o trimite înapoi. După un număr de repetări se schimbă rolurile.

Scanned with OKEN Scanner

1.4. CONDUCEREA MINGII

Constă în lovirea succesivă și repetată a mingii cu una din părțile labei piciorului, pentru a o dirija într-o direcție oarecare sub controlul permanent al jucătorului. La acest procedeu întâlnim câteva componente:

— acțiunea de împingere a mingii — aceasta să nu se depărteze de picior, ci să rămână dacă este posibil aproape de el, prin sincronizare între forță și tehnică de aplicare a loviturii și viteza de deplasare a jucătorului și a mingii.

— poziția corpului și a brațelor — trunchiul să fie ușor aplecat înainte pentru a favoriza deplasarea rapidă a jucătorului în timpul execuției. Brațele vor acționa normal, ajutând prin mișcarea lor la păstrarea echilibrului. Ele mai pot servi pentru deplasare și pentru protejarea mingii.

— privirea — trebuie repartizată în așa fel încât să rețină în permanență poziția coechipierilor și adversarilor precum și poarta adversă, dar și mingea.

Conducerea mingii se poate efectua:

cu unul sau ambele picioare prin lovituri alternative. Se execută fie cu șiretul plin, fie cu interiorul sau exteriorul șiretului, cu latul piciorului exterior sau interior.

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII CONDUCERII MINGII

1. Doi jucători — *A* și *B* — stau față în față, la distanță de 10 m și formează cu două jaloane, plasate la aceeași distanță în diagonală, un pătrat. Jucătorul *A* conduce până în dreptul unuia dintre jaloane, pasează lui *B* și revine în alergare la locul inițial. *B* conduce mingea până în dreptul celuilalt jalon, pasează lui *A*, apoi revine și el pe locul inițial ș.a.m.d. (fig. 7).

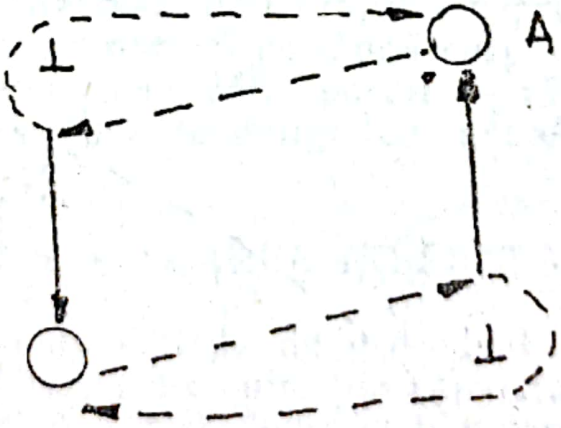


Fig. 7

2. Patru — cinci jucători situați în linie din 5 în 5 m, fiecare cu minge, execută conducerea în viteză medie, menținând formația. Un alt jucător conduce mingea șerpuind printre ceilalți, de la un capăt la celălalt.

3. Conducerea mingii 3—4 m, oprire cu talpa, continuarea deplasării fără minge 3—4 m, după care jucătorul se întoarce, o ridică de pe sol cu vârful direct din alergare, o menţine în aer aplicând 4—5 lovituri, o preia, o conduce 3—4 m ş. a. m. d.

4. Mai mulţi jucători, fiecare cu minge, în formaţie de şir, la 5 m unul de altul, execută conducerea mingii. La primul semnal opresc mingea cu talpa, aleargă la cea a partenerului din faţă, o ridică direct de pe sol, o menţine în aer din deplasare prin lovituri cu piciorul. La semnalul următor lasă mingile pe sol, aleargă iar la cele din faţă ş. a. m. d. Primul jucător aleargă mereu la coada şirului.

5. Jucătorul *A* pasează lui *B*, care din viteză preia, conduce şi loveşte mingea (cu exteriorul piciorului drept) cu efect lui *A*, trimiţându-i-o pe poziţie viitoare. Jucătorul *A* conduce mingea la sfârşitul şirului, iar în locul său trece *B* (fig. 8).

6. Jucătorii stau în formaţie pe un şir cu un partener situat la 25 m, cu mai multe mingi. Cei din şir, pe rând, aleargă, primesc mingea din lateral, o preiau prin contralovitură şi o trimit precis spre un alt partener situat la 20 m. În continuare aleargă, reprimeşte şi conduce mingea la jucătorul de la care a început exerciţiul (fig. 9).

7. Două şiruri a câte trei jucători fiecare stau faţă în faţă la 20 m. La mijlocul distanţei se află de o parte şi de alta, la 5 m, doi jucători, *D* şi *C*. *A* conduce, pasează lui *C*, reprimeşte, conduce în continuare şi lasă mingea lui *B*. Acesta preia, conduce, pasează lui *D*, reprimeşte, conduce ş. a. m. d. (fig. 10).

8. Jucătorii stau în şir. Primul conduce mingea în viteză în linie dreaptă 14—16 m, apoi o loveşte prin întoarcere spre următorul din şir. Acesta aleargă în întâmpinare, o preia şi parcurge acelaşi traseu. După execuţie jucătorii trec la coada şirului.

9. Acelaşi exerciţiu, dar conducerea mingii se efectuează printre jaloane.

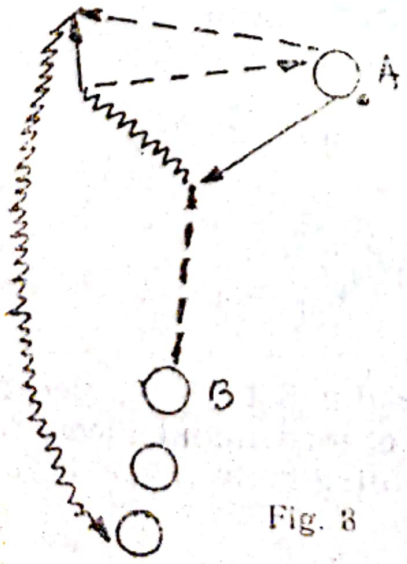


Fig. 8

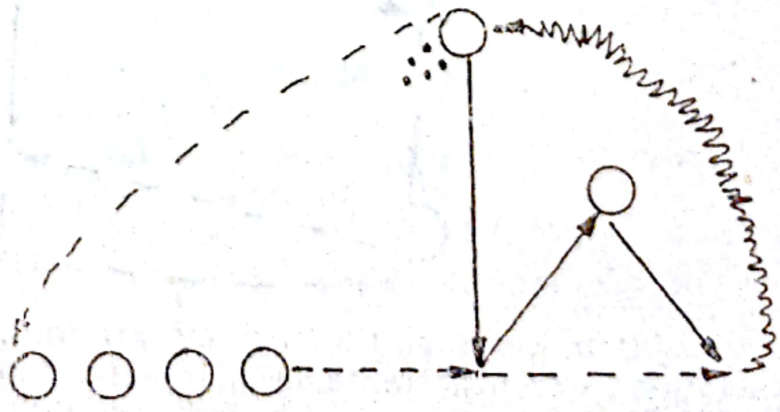


Fig. 9

Scanned with OKEN Scanner

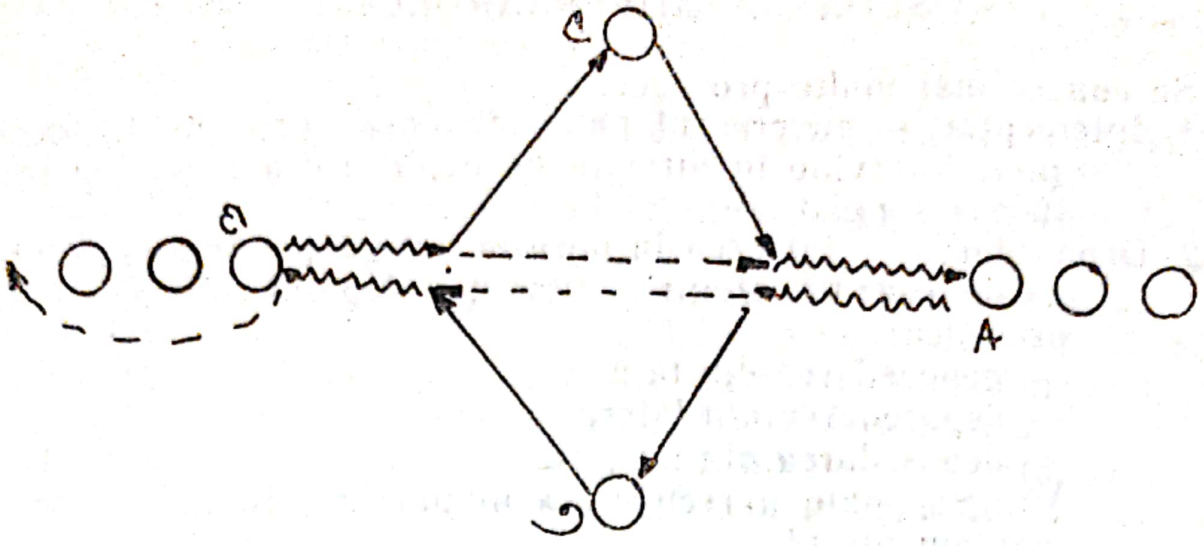


Fig. 10

1.5. PROTEJAREA MINGII

— constă în a feri mingea de intervenţia adversarului şi de a contribui prin aceasta la realizarea manevrării mingii în teren cu succes. În protejarea mingii executantul se interpune între minge şi adversar.

Protejarea mingii poate fi efectuată:

1. De pe loc — se aşază piciorul pe minge trăgându-l cu talpa înapoi concomitent cu răsucirea trunchiului şi ridicarea uşoară a braţelor de la cot. Poziţia este jumătate întors, privirea urmăreşte atât mingea cât şi mişcările adversarului. Picioarele sunt puţin depărtate pentru mărirea bazei de susţinere şi asigurarea unei bune stabilităţi. Corpul este încordat, pregătit de atacul adversarului, după care urmează executarea unei fente înşelătoare sau transmiterea mingii unui coechipier.

2. Protejarea mingii din mişcare — jucătorul cu mingea este cu o latură spre adversar, ţine braţul dinspre acesta puţin ridicat, celălalt braţ se mişcă normal pe lângă corp.

3. Protejarea mingii de către portar — răsucirea corpului acestuia într-o parte şi jucarea mingii cu mâna în partea opusă prezenţei adversarului.

1.6. MIŞCAREA INSELATOARE

— sunt diferite în funcţie de procedeul folosit de jucător, de viteza lui de reacţie, de execuţie, de capacitatea de a mânui mingea cu piciorul cât mai abil. După cum e denumită, este o mişcare de înşelare a adversarului privind direcţia de deplasare a jucătorului cu mingea.

Scanned with OKEN Scanner

1.7. DEPOSEDAREA ADVERSARULUI DE MINGE

Se cunosc mai multe procedee:

1. Intercepția — adversarul pândește pasa spre un alt coechipier, intervine în direcția de deplasare a mingii și intră în posesia ei.
2. Deposedarea — intrarea în posesia mingii printr-o mare viteză de execuție, atenție, prudență, alegând cel mai eficient procedeu:
   — deposedarea din față
   — deposedarea din lateral
   — deposedarea din urmărire.
   Mingea poate fi recuperată numai prin luptă în limitele regulamentului.

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII PROCEDEULUI DE DEPOSEDARE A ADVERSARULUI CU MINGEA

1. Trei jucători, *A, B, C,* sunt așezați în linie la distanță de 5 m unul de celălalt. *A* pasează lui *C,* iar *B* caută să intercepteze mingea. *B* va lua locul celui a cărui minge a fost interceptată.

2. Jucătorii sunt dispuși în formație de cerc. În mijloc se află un jucător. Se pasează mingea de la un jucător la altul, iar cel din mijloc caută să intre în posesia mingii, luând astfel locul pe cerc celui a cărui minge a fost interceptată.

3. Câte doi la minge, unul caută să o conducă pe lungimea terenului, iar celălalt să intre în posesia ei fără a-l stânjeni pe adversar.

4. Joc unu la unu — la porți mici, unul este apărător, celălalt atacant. Se marchează de pe linia porții. Cel care a marcat are în continuare mingea.

5. Același joc cu: doi la doi, trei la trei etc.

1.8. ARUNCAREA DE LA MARGINE

Jucătorul care aruncă mingea trebuie să se folosească de ambele mâini, mingea fiind aruncată de deasupra capului în teren. Jucătorul trebuie să stea cu fața spre teren și cu piciorul pe linia de margine sau în afara ei, în așa fel încât ambele picioare să fie în contact cu pământul în timpul execuției.

1.9. ȘUTUL LA POARTĂ

— DE PE LOC — se așază întâi piciorul de sprijin în dreptul mingii după care, aplecându-se puțin înainte, jucătorul o lovește cu celălalt picior direct în centru, pentru ca ea să nu se ridice peste poartă.

Scanned with OKEN Scanner

—DIN DEPLASARE — lovitura devine mai puternică, procedeul de lovire a mingii — același.

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII ȘUTULUI LA POARTĂ

1. Jucătorii, în șir câte unul la linia de 11 m, șutează la poartă de pe loc.

2. Pase în doi din deplasare, la linia de 12 m șut la poartă.

3. Trei jucători, *A, B, C,* se află la aproximativ 30 m de poartă ca în fig. 11. *A* pasează lui *B,* iar acesta trimite mingea spre careul de 16 m lui *C,* care șutează din viteză la poartă.

4. Trei jucători, *A, B, C,* stau la 30 m de poartă. *A* conduce mingea, iar *B* simulează lovirea și lasă mingea lui *C,* care trage direct la poartă.

5. Trei jucători, *A, B, C,* plasați la 30 m de poartă, cu distanța de 10 m între ei execută: *A* conduce 5 m mingea și trimite lateral lui *B,* acesta conduce până la linia de fund, pasează în jos în interiorul careului de unde *C,* venit din urmă, trage la poartă.

6. Jucătorii sunt dispuși pe două șiruri, orientate cu fața spre poartă la 35 m de aceasta: primii au câte o minge pe care o conduc, execută un—doi trimițând mingea lateral într-o bancă așezată pe o latură, o preiau, o conduc și trag la poartă de la 16 m.

6.5.2. NOȚIUNI DE REGULAMENT

1. Terenul de joc este o suprafață dreptunghiulară având următoarele dimensiuni: lungimea între 90—120 m și lățimea între 45—90 m.

2. Suprafața de joc va fi delimitată prin linii vizibile groase de 12 cm, linia de poartă are aceeași grosime cu grosimea barelor porții.

3. Suprafața porții este careul mic sau careul de 6 m. Din interiorul acestuia se repune mingea în joc când a ieșit în aut de poartă. Aceasta este considerată și suprafața de protecție a portarului.

4. Suprafața de pedeapsă este careul mare sau careul de 16 m. In interiorul acestei suprafețe portarul poate juca mingea cu mâna. Orice greșeală comisă de jucători în această suprafață se sancționează cu lovitură de la 11 m.

5. Cercul de la centrul terenului are o rază de 9,15 m. De aici se execută lovitura de începere a jocului.

6. Suprafețele din interiorul cărora se execută loviturile de colț sunt delimitate prin arcuri de cerc cu raza de 1 m.

7. Arcul de cerc cu raza de 9,15 m din punctul de la 11 m este situat în afara careului de 16 m. Această linie obligă jucătorii să

Scanned with OKEN Scanner

stea la distanța de 9,15 m de minge atunci când se execută lovitura de la 11 m.

8. Porțile au lățimea de 7,32 m și înălțimea de 2,44 m, barele nu intră în dimensiunile porții. Sunt prevăzute cu plase.

9. Mingea de joc are circumferința de 68—71 cm, greutatea 396—453 gr. Mingea de joc va fi adusă de echipa organizatoare. Schimbarea mingii de joc se face numai cu asentimentul arbitrului.

10. Fiecare echipă are câte 11 jucători la seniori și câte 7 jucători la minifotbal. Numărul schimbărilor se stabilește prin regulamentul competiției respective.

11. Jucătorii nu au voie să părăsească terenul fără consimțământul arbitrului. Reintrarea în joc se face cu aprobarea arbitrului.

12. Este interzisă schimbarea unui jucător cu altul în vederea executării loviturii de la 11 m.

13. Un jucător eliminat nu poate fi înlocuit cu altul.

14. Jucătorii să aibă tricouri uniforme, cu numere vizibile (până la 11), numărul 1 fiind pentru portar.

15. Căpitanul de echipă va purta o banderolă vizibilă pe brațul stâng.

16. Durata partidei va fi în funcție și de regulamentul competiției respective: 2 reprize a 30 min, 2 reprize a 40 min. Regulamentar — 2 reprize a 45 min. Pauza nu va depăși 15 min.

17. Arbitrul va cronometra timpul pierdut în diferite situații și va prelungi partida.

18. Lovitura de începere se execută: — la începutul jocului
— după înscrierea unui gol valabil
— la începutul reprizei a II-a.

19. Mingea este în afară de joc când a depășit cu întreaga circumferință o linie de margine sau de poartă, când a fluierat arbitrul pentru a opri jocul.

20. Un gol este valabil când mingea a depășit cu întreaga circumferință linia porții și nu s-a comis nici o abatere de la regulament.

21. Un jucător este în ofsaid când se află mai aproape decât mingea de linia porții adverse și nu are nici un apărător în fața lui; se sancționează cu lovitură liberă indirectă.

22. Lovitura liberă directă se acordă atunci când jucătorul cu mingea este atacat violent de un adversar și se execută din locul de unde s-a comis infracțiunea.

23. Lovitura liberă indirectă se acordă când este atacat violent un jucător fără minge, dar are posibilitatea de a intra în posesia ei, când portarul face mai mult de 4 pași cu mingea în mână etc. Lovitura se execută din locul unde s-a comis infracțiunea.

Scanned with OKEN Scanner

24. Lovitura de la 11 m se acordă când un jucător este faultat în careul de 16 m sau în cazul unui henţ în careu.

25. Aruncarea de la margine se execută din afara liniei de margine, cu ambele mâini de deasupra capului, picioarele se sprijină pe sol, fără a se desprinde de sol.

26. Lovitura de poartă — când mingea a fost atinsă de un atacant şi a ieşit afară depăşind linia de poartă.

27. Lovitura de colţ se acordă când mingea iese afară de linia porţii şi este atinsă de un apărător.

28. Avertismentul se acordă unui jucător care încalcă regulile jocului, nu respectă deciziile arbitrului, are o purtare necuviincioasă. Avertismentul se dă simultan cu acordarea unei lovituri libere.

29. Eliminarea unui jucător se face când el este violent, aduce injurii grosolane jucătorilor, arbitrilor, loveşte un adversar etc. Se acordă şi lovitură liberă indirectă echipei adverse.

6.6. OINA ÎN 6 (ŞASE)

Din cauza terenului mai mic şi a numărului de jucători mai redus, jocul de oină în şase cere un efort mai mare, o pregătire tehnică superioară, aplicarea strictă a tacticii adoptate de echipă şi anume:

— prinderea mingii trebuie să fie perfectă, orice scăpare a mingii dă posibilitate jucătorului din apărare să depăşească spaţiul sau să-şi organizeze apărarea

— pasarea mingii trebuie făcută cu mare precizie şi în viteză pentru a nu da posibilitatea jucătorului din apărare să-şi organizeze apărarea sau să părăsească în voie spaţiul respectiv şi pentru a împiedica jucătorul de la prindere să realizeze puncte necesare pentru obţinerea victoriei

— ţintirea adversarului presupune o precizie mare în executare, rotarea ei creând avantaje pentru echipa de la bătaie. În oina în şase, spre deosebire de oina în 11, nu are cine să ţină diagonala în afara mărginaşului, respectiv, blocarea în spatele acestuia neexistând

— servirea şi bătaia mingii cu bastonul se execută cu o singură mână şi de acelaşi jucător

— apărarea — combinaţiile tactice în apărare sunt mai reduse. Neexistând cele două culoare şi nici avantajele create de jocul în ansamblu în aceste culoare, în oina în şase apărătorul trebuie să ia jocul pe cont propriu, să se apere singur, să reuşească să iasă din teren singur

— jucătorii de la prindere trebuie să joace un dublu rol — de mărginaşi şi de mijlocaşi — iar oprirea mingii este mai dificilă,

Scanned with OKEN Scanner

deci trebuie multă precizie, pentru a nu crea avantaje jucătorului din apărare

— alergarea (fuga) în teren este posibilă dacă se coordonează ieşirile şi alergările între jucătorii care ies în teren de la linia de plecare şi aceia care ies de la linia de întoarcere

— ieşirile în terenul de joc se execută în aceleaşi condiţii ca şi la oina în 11, adică: — la bătaia proprie, dacă mingea a depăşit în zbor liniile de margine şi a căzut în afara terenului
— la bătaia mingii de către un coechipier
— când jucătorul prins la mijloc a ieşit din
— această fază
— când în terenul de joc se află 1—2 coechipieri ai săi şi mingea este în joc.

EXERCIŢII SPECIFICE INSUŞIRII PASEI

1. Jucătorii se aşază faţă în faţă la o distanţă de 5 m, care se va mări apoi până la 20 m (fig. 1). Pasarea şi prinderea mingii — cu precizie.

2. Jucătorii se aşază în formă de evantai (semicerc) sau cerc, la un interval de 5 m între ei, având în centru pe antrenor la o distanţă de 10—15 m de fiecare jucător. El pasează mingea fiecărui jucător, într-o anumită poziţie de prindere — pas înalt deasupra capului în dreptul trunchiului, în dreptul umărului drept (fig. 2, 3).

3. Jucătorii se aşază pe două linii la distanţă de 15—20 m între ei, având interval de 5 m (fig. 4). Mingea porneşte de la jucătorul *A* şi este pasată în zigzag până ajunge la jucătorul *B*, iar de aici înapoi în acelaşi mod, până la jucătorul *A*. Acest exerciţiu se poate executa şi sub formă de întrecere pe echipe. Dacă mingea nu este prinsă de un jucător, jocul se reia până se execută fără greşeală.

4. Jucătorii sunt aşezaţi în cerc având un interval de 10 m între ei. Mingea se pasează la început de la dreapta la stânga şi

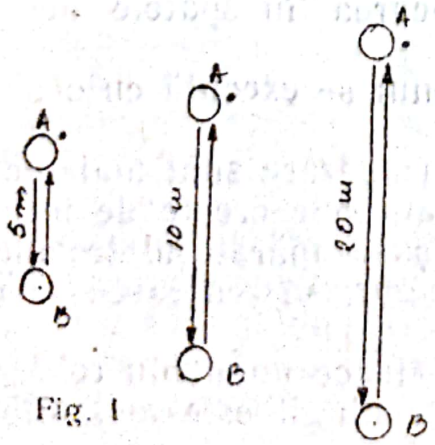


Fig. 1

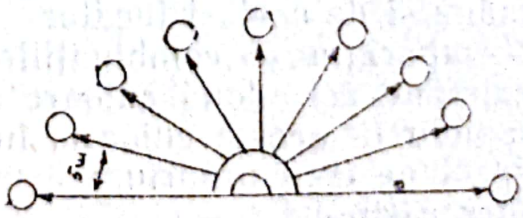


Fig. 2

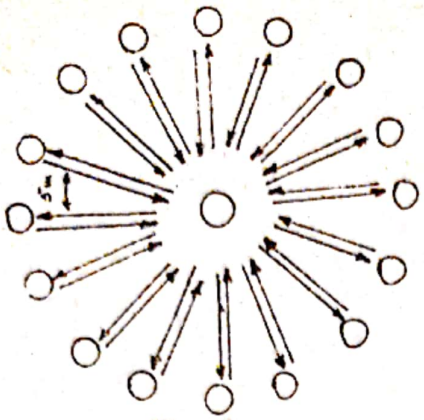


Fig. 3

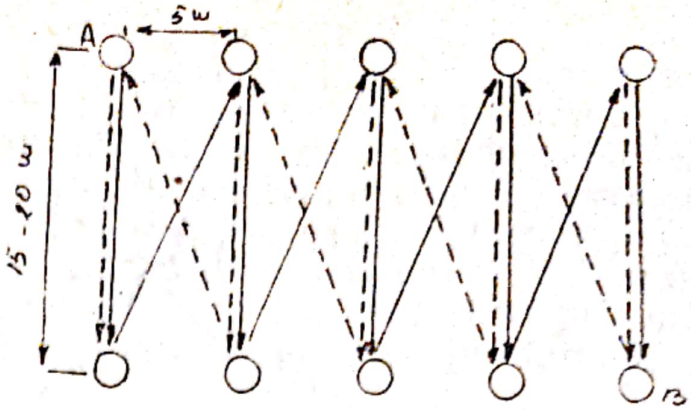


Fig. 4

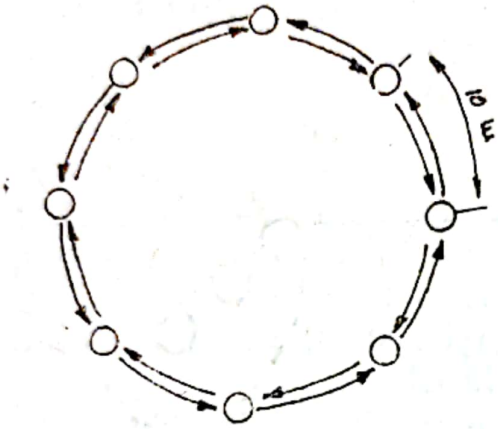


Fig. 5

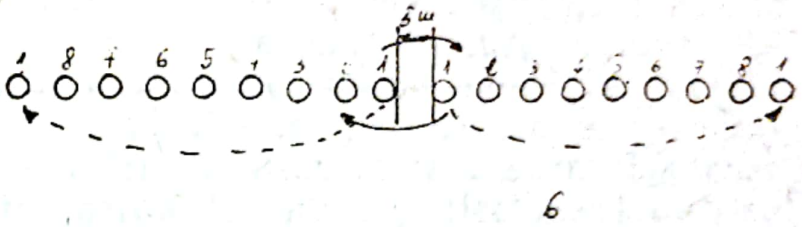


Fig. 6

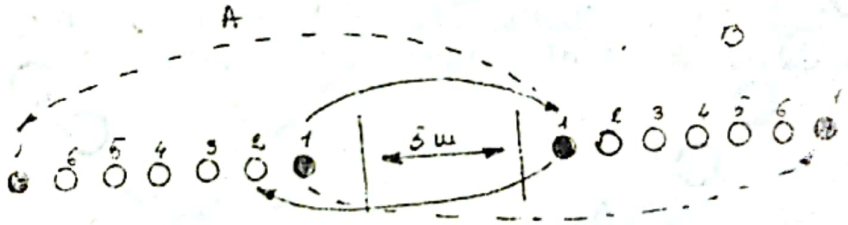


Fig. 7

apoi invers. Numărul jucătorilor care iau parte la acest exercițiu nu este limitat (fig. 5).

5. Jucătorul numărul unu din echipa *A*, care are mingea, pasează jucătorului nr. 1 din echipa *B*, după care părăsește locul și trece și în spatele jucătorului nr. 8 din echipa sa ș. a. m. d. (fig. 6).

6. Același exercițiu se repetă cu deosebirea că jucătorul care a pasat mingea echipei adverse, în loc să se așeze în spatele ultimului jucător al echipei sale, se deplasează prin partea dreaptă a terenului și se așază în spatele ultimului jucător al echipei *B*.

Ex: jucătorul nr. 1 din echipa *A* pasează cu jucătorul nr. 1 din echipa *B*, după care se deplasează în pas alergător prin dreapta și se așază în spatele jucătorului cu nr. 6 din echipa *B*, în timp ce jucătorul cu nr. 2 îi ia locul. Jucătorul cu nr.1 din echipa *B*, după pasarea mingii se deplasează și el și se așază în spatele jucătorului cu nr. 6 din echipa *A*. Jocul se termină când jucătorul cu nr. 1 din echipa *A* a revenit la locul său inițial (fig. 7).

Scanned with OKEN Scanner

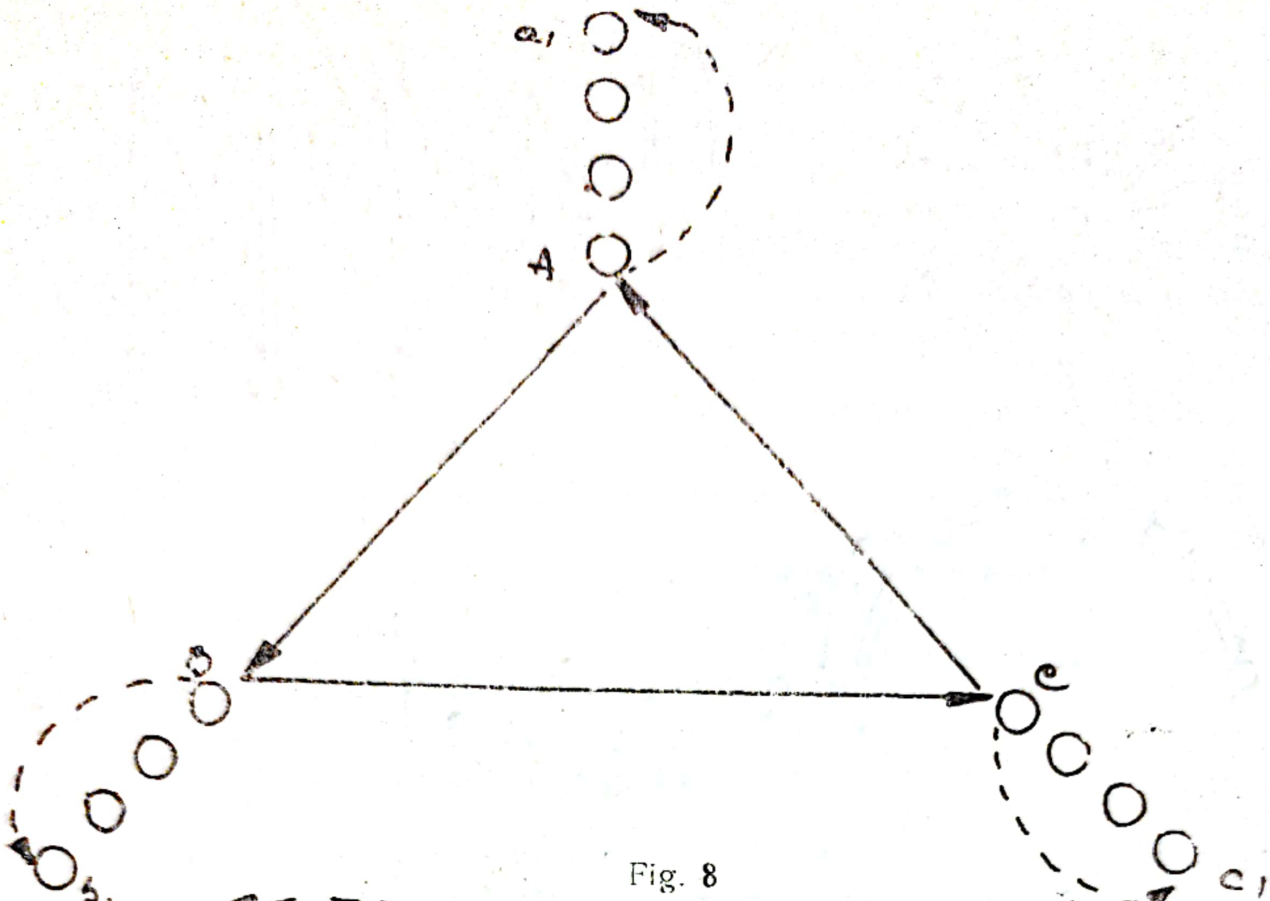


Fig. 8

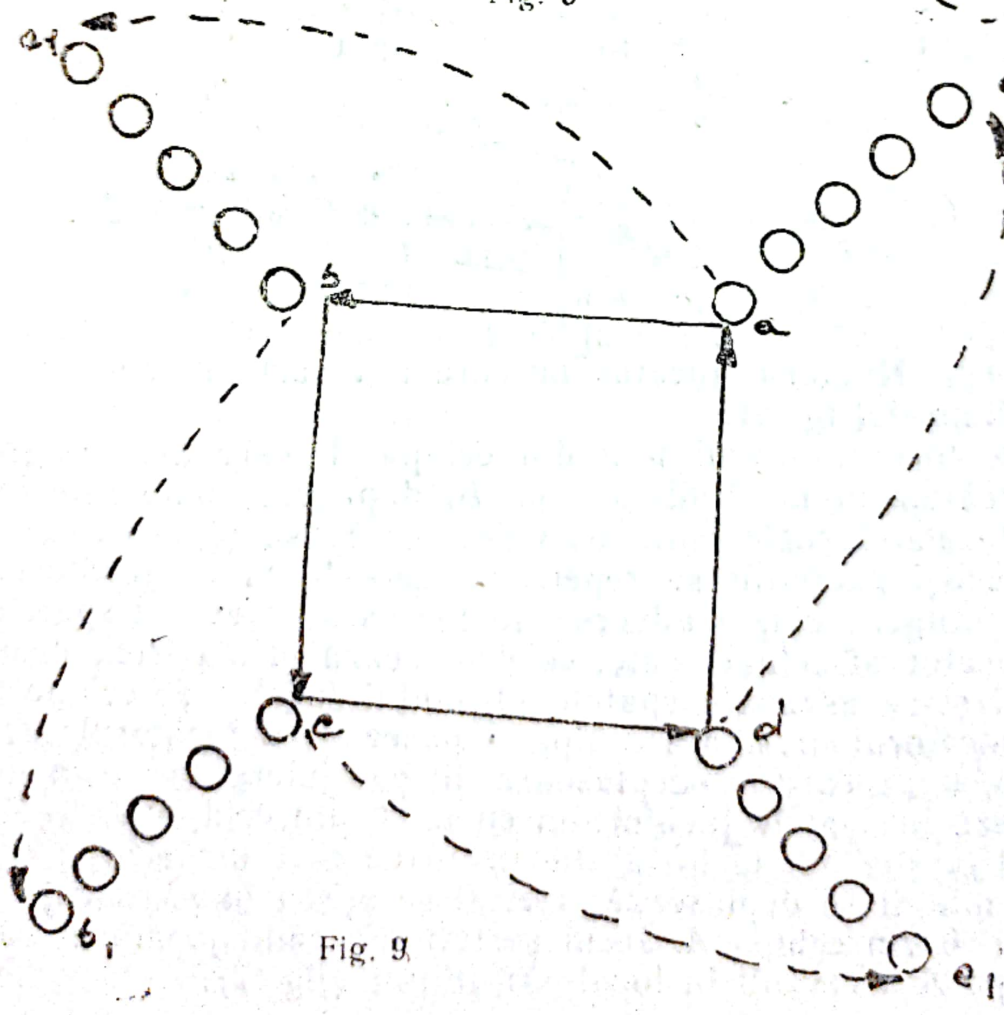


Fig. 9

Scanned with OKEN Scanner

7. Se execută tot sub formă de suveică, jucătorii fiind împărțiți în 3 sau 4 șiruri (fig. 8, 9). În fig. 8, jucătorul *A* care a avut mingea, după ce o pasează jucătorului *B*, trece în spatele șirului său, ocupând poziția *a 1*. Jucătorul *B*, după efectuarea pasei, trece și el în spatele șirului ocupând poziția *b 1*. Tot așa va proceda și jucătorul *C*, jocul repetându-se de câteva ori. În figura 9, jucătorul *A*, după ce pasează mingea jucătorului *B*, trece în șirul jucătorilor *B*, ocupând locul *a 1*. Jocul se continuă până ce jucătorul *A* și-a recăpătat locul inițial.

EXERCIȚII SPECIFICE ÎNSUȘIRII PROCEDEULUI DE LOVIRE (ȚINTIRE)

1. Pe un perete se desenează un cerc cu diametrul de 1 m, iar în interiorul său, la distanțe egale, alte două cercuri haşurate diferit (fig. 10). Jucătorii se așază la început pe un șir cu fața la perete, la o distanță de circa 10 m. Fiecare jucător are câte o minge în mână. Jucătorul cu numărul 1 aflat în fața semnului, care indică locul de țintire, își ia poziția de țintire și efectuează țintirea în cercul din perete. Întâi lovește cercul mare, apoi cercul mic.

2. Jucătorii sunt împărțiți în două echipe la o distanță de 20 m între ele. La 10 m distanță se așază un corp înfipt în pământ — o piatră înaltă, un panou etc. (fig. 11). Jucătorul nr. 1 din echipa *A*, având mingea, va căuta să nimerească în țintă. Dacă a reușit, el

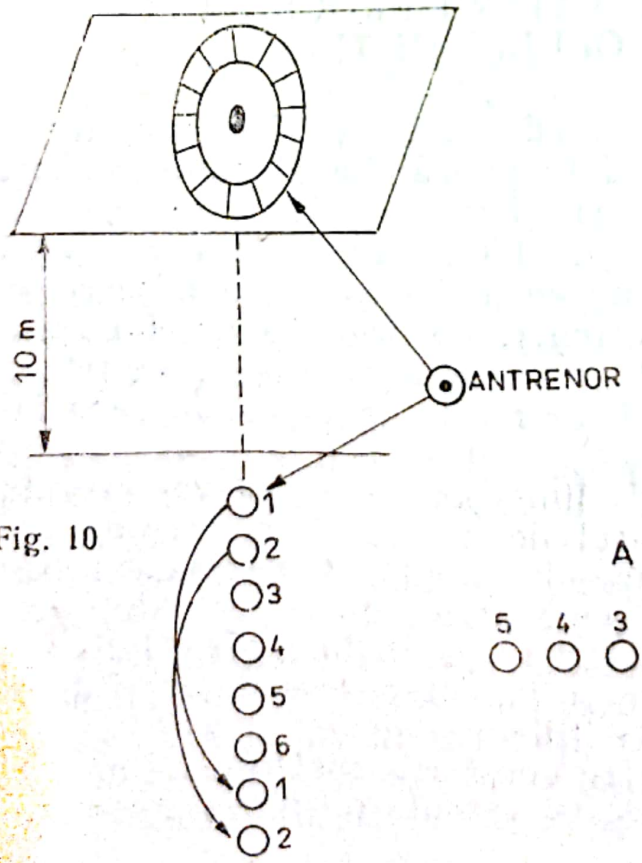


Fig. 10

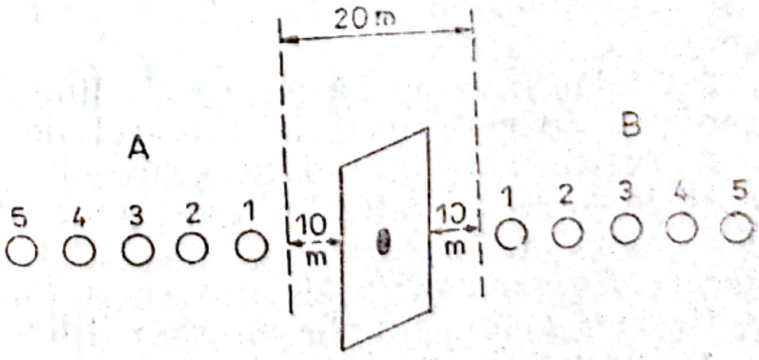


Fig. 11

Scanned with OKEN Scanner

va alerga după minge pe care o va pasa jucătorului nr. 1 din echipa *B*. Acesta o prinde și ține în panou. Dacă va lovi panoul, se va repeta același procedeu. În caz contrar, mingea va ajunge la echipa *A*, care o va lua și va continua țintirea.

3. Același exercițiu, doar că ținta fixă va fi înlocuită cu jucători, cu precizarea ce parte a corpului să fie țintită.

EXERCIȚII SPECIFICE INSUȘIRII SERVIRII MINGII ȘI LOVIREA EI CU BASTONUL

1. Se leagă o minge de oină cu o sfoară de bara transversală de la poarta de fotbal, la o înălțime de 1—1,5 m de la pământ. Dedesubtul ei se trasează un semicerc. Mingea este pusă în mișcare în timp ce un jucător trebuie să sesizeze momentul când să o lovească cu bastonul.

2. Mingea este servită de un coechipier, e ridicată la înălțimea indicată de antrenor în timp ce alt jucător efectuează bătaia.

3. Echipa este împărțită în două grupe, fiecare grupă plasându-se la un capăt al terenului, de unde se vor efectua bătăile.

4. Toate aceste grupe se vor întrece între el prin puncte. În timp ce prima grupă se va afla la bătaie, cealaltă va ocupa partea din fund a terenului în special zona de trei sferturi, căutând să împiedice pe cei care bat să realizeze puncte, prinzând mingile în situație exactă de joc. Se repetă de 5—10 ori de fiecare jucător.

EXERCITII SPECIFICE INVĂȚĂRII PROCEDEULUI DE ALERGARE ȘI OPRIRE IN TEREN

1. Jucătorii sunt așezați în zona de bătaie cu fața spre teren. La semnal ies în teren și aleargă în viteză. La al doilea semnal se opresc brusc, se întorc cu fața și își iau poziția de apărare. La al treilea semnal fac o întoarcere de 180°, aleargă în viteză până aud al patrulea semnal la care nu se mai opresc din mișcare, ci numai se întorc cu fața spre antrenor, își organizează din mers poziția de apărare și, cu spatele spre linia de sosire, se retrag peste ea. Ajunși în zona de fund, exercițiul se repetă în sens invers.

2. Jucătorii se așază în spatele liniei de plecare și vor executa exercițiul de mai sus prin culoarul de ducere și întoarcere.

3. Jucătorii se împart în grupe de câte 2—3. Antrenorul trasează în teren anumite linii sau pune pe marginea terenului anumite semne. Prima grupă de jucători se așază în spatele liniei de plecare. La semnal, jucătorii pornesc în viteză, executând în dreptul fiecărui semn acțiunile din exercițiile precedente.

4. In spatele liniei de plecare se vor așeza jucătorii cu nr 1 și nr. 2. Un coechipier având mingea va executa o aruncare conform

Scanned with OKEN Scanner

indicațiilor date de antrenor (lungă, înaltă, tactică); jucătorii aflați în spatele liniei de plecare, la efectuarea acestor aruncări, vor ieși în teren și se vor comporta în funcție de traiectoria mingii, de locul unde cade, ca și de posibilitățile jucătorilor de la prindere de a interveni la minge.

5. Același exercițiu ca în ex. 4, cu deosebirea că mingea va fi bătută cu bastonul.

EXERCIȚII SPECIFICE ÎNSUȘIRII PROCEDEULUI DE OPRIRE A MINGII DE CĂTRE JUCĂTORII DE LA PRINDERE

1. Jucătorii se împart în grupe de câte doi, față în față, la o distanță de 10—15 m, fiecare grupă având câte o minge. La semnal, jucătorul care are mingea va căuta să arunce cu viteză mingea către jucătorul din grupa sa, pe jos, în dreapta sau stânga lui, obligându-l să se deplaseze și să caute să o rețină cu picioarele sau printr-un plonjon. Jucătorul care a oprit mingea execută aceeași aruncare către coechipierul său.

2. Același exercițiu, numai că mingea va fi aruncată în lateral la 3—5 m sau în spatele lui, la 1—2 m, obligându-l pe jucător să se deplaseze rapid în întâmpinarea mingii.

EXERCIȚII SPECIFICE ÎNSUȘIRII PROCEDEULUI DE APĂRARE

1. Jucătorul din apărare este așezat cu spatele la perete. În fața lui, la o distanță de circa 15 m se trasează o linie unde se așază jucătorii care trebuie să execute țintirea. Cel din apărare va folosi toate metodele de apărare învățate.

2. Jucătorii sunt așezați pe circumferința unui cerc cu diametrul de 20—25 m, păstrând între ei o distanță egală. În mijlocul cercului se așază un jucător care trebuie să se apere pentru a nu fi lovit. Jucătorii din atac nu pot să lovească în el decât atunci când este prins cu spatele sau numai la picioare (fig. 12).

3. «Vânătorii și rațele» — același exercițiu ca nr. 2, numai că în cerc se află mai mulți jucători din apărare. Jucătorii de pe cerc, prin pase scurte, caută să-i surprindă pe cei din mijloc și să-i lovească.

4. «Ciobanul și oile» — jucătorii de pe margine sunt «lupii», iar cei din interior «oile», care sunt așezați pe un singur șir, ținându-se unul de altul cu brațele prinse de talie. Primul jucător de la mijloc este «ciobanul», care are misiunea să apere «oile» de lovituri. Cercul are un diametru de 30 m, «lupii» trebuie să lovească în ultimul jucător din spatele «ciobanului» (fig. 13), acesta mișcându-și șirul în direcția pasării mingii, apărându-și «oile».

Scanned with OKEN Scanner

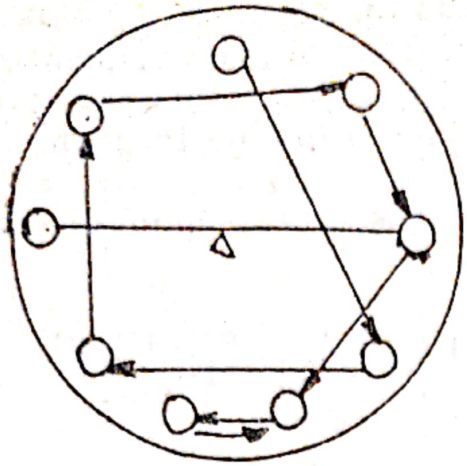


Fig. 12

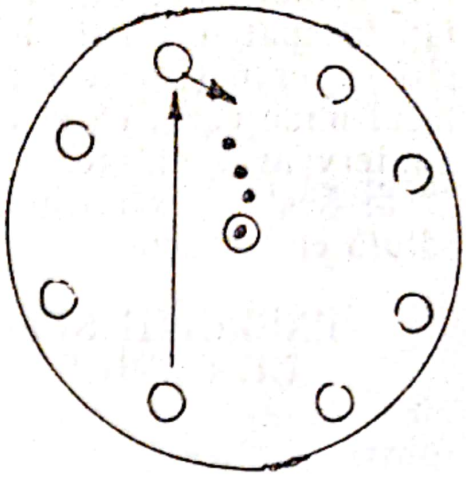


Fig. 13

6.6.1. NOŢIUNI DE REGULAMENT PENTRU OINA IN (ŞASE) 6

1. Terenul de joc are formă dreptunghiulară cu latura de 16 m — lăţimea şi 45 m lungimea. Acest spaţiu este împărţit în două triunghiuri — unul de la bătaie şi altul de la fund (fig. 14). Pentru jucătorii de vârstă mică dimensiunile terenului sunt de 37,3/13 m, iar la jocul în 11 acestea sunt de 70/32 m.

2. Liniile şi cercurile vor avea o lăţime de 5—12 cm.

3. Liniile scurte se numesc: linia de bătaie şi linia de fund.

4. Liniile lungi se numesc linii de margine.

5. Terenul este împărţit în două pe lungime, printr-o linie punctată numită linie de centru.

6. La linia de 15 m şi 30 m de linia de bătaie, pe liniile de margine se fixează centrul unor cercuri cu diametrul de 2 m care se vor trasa pentru a delimita locurile mărginaşilor. Dacă cercul se marchează, în interiorul terenului va avea diametrul de 1 m.

7. La intersecţia liniei de centru cu liniile de bătaie şi de fund se va fixa centrul unor cercuri cu diametrul de 2 m, care se vor trasa pentru delimitarea locului de unde fruntaşul şi fundaşul pot ţinti şi lovi valabil un adversar, sau diametrul de 1 m dacă se trasează în interiorul terenului.

8. La 33 m de linia de bătaie şi paralel cu ea se va trasa o linie punctată denumită linia de trei sferturi care va servi la determinarea eventualelor puncte suplimentare obţinute din bătaia mingii.

9. Linia de centru va servi numai pentru a delimita spaţiul până unde pot să înainteze mărginaşii pentru a prinde mingile venite pe sus (prinsul la mijloc).

10. Intrarea jucătorilor în terenul de joc se va face prin depăşirea porţiunii din linia de bătaie aflată în stânga cercului frun-

Scanned with OKEN Scanner

taşului, denumită tot linia de plecare şi porţiunea din stânga cercului fruntaşului, denumită linia de întoarcere.

11. Ieşirea jucătorilor din terenul de joc se va face prin trecerea cu tot corpul peste liniile de sosire, aflate în dreapta cercului fundaşului şi linia de scăpare, aflată în dreapta cercului fruntaşului.

12. O partidă de oină în şase se va disputa sistem «seturi» şi va învinge echipa care va câştiga 2 seturi din trei. Între seturi — o pauză de 3 min.

13. Un set constă dintr-o prindere şi o bătaie efectuată de fiecare echipă în partida respectivă. In pauză se pot schimba 2 jucători de la fiecare echipă.

14. Jucătorii echipei de la «prindere» se numesc:

— fruntaş — jucătorul care acţionează pe toată linia de bătaie.

— fundaş — acţionează pe linia de fund. Ei nu pot ţinti şi deci lovi valabil decât trăgând numai din cerc. Mărginaşii 1 şi 2 de la ducere sunt jucătorii care acţionează din cercurile aflate pe marginea stângă a terenului şi mărginaşii 1 şi 2 de la întoarcere — cei care acţionează din cercuri de pe marginea dreaptă a terenului.

15. Bătaia mingii se va efectua în ordine numerică, servirea ei făcându-se chiar de jucătorul care bate.

16. In desfăşurarea jocului în faţa liniilor de fugă sau întoarcere nu poate sta decât un singur jucător. La bătaia sau sosirea celui de al doilea jucător unul din ei este obligat să iasă din teren, altfel jocul este închis şi arbitrul va scoate din oficiu în triunghi jucătorul cu numărul cel mai mic.

17. In terenul de joc, în timpul desfăşurării jocului de oină, nu se pot afla decât cel mult 3 jucători, 2 venind de la linia de plecare şi altul de la linia de întoarcere sau invers.

18. In timpul jocului dacă s-a tras într-un jucător de la bătaie aflat în teren şi mingea a ieşit în afara terenului, jucătorul în care s-a tras va putea să depăşească numai spaţiul în care se afla în acel moment, dacă mingea nu a fost readusă în joc.

19. Dacă în acelaşi spaţiu (ex. careu) se vor găsi doi jucători ai echipei de la bătaie şi s-a tras într-unul din ei, după care mingea a ieşit în afara terenului de joc, numai unul are dreptul să depăşească spaţiul respectiv, celălalt jucător (în care nu s-a tras) va rămâne pe loc, neavând dreptul să beneficieze de avantajul creat de coechipier.

20. Prinsul la mijloc se va efectua între fruntaş şi mărginaşul 1 de la întoarcere, sau între fundaş şi mărginaşul 2 de la întoarcere şi mărginaşul 1 de la ducere.

21. Stabilirea rezultatelor: se acordă 2 puncte pentru un jucător lovit, un punct suplimentar obţinut pe linia de trei sferturi şi două puncte peste linia de fund, cu condiţia ca mingea bătută să

Scanned with OKEN Scanner

atingă pământul înaintea liniei de trei sferturi sau de fund şi că n-a fost oprită înainte de a depăşi aceste spaţii.

6.7. ALGORITMI FOLOSIŢI IN INSUŞIREA ELEMENTELOR DIN GIMNASTICA ACROBATICA

Algoritmii pe care îi vom expune în continuare reprezintă un sistem de reguli care stau la baza procesului de învăţare de către elevi a elementelor din gimnastică acrobatică. Agoritmii vor cuprinde o succesiune de operaţii executate de elevi pentru a se ajunge la modelul final. Aceşti algoritmi pot fi consideraţi algoritmi de instruire.

Algoritmii folosiţi în însuşirea elementelor din gimnastica acrobatică sunt arhicunoscuţi, vom încerca doar să-i sistematizăm, să-i ordonăm conform cerinţei programei pentru a uşura munca celor ce nu au specializarea «gimnastică». Aceşti algoritmi sunt simpli, uşor de însuşit şi pot fi executaţi în orice şcoală, indiferent de condiţiile materiale existente.

1. ALGORITMI SPECIFICI INSUŞIRII ROSTOGOLIRILOR DIN GHEMUIT IN GHEMUIT INAINTE

1.1. Din stând, se execută ghemuire cu apucarea gambelor cu mâinile, capul în piept, spatele rotund, genunchii uşor depărtaţi.

1.2. Ghemuit, mâinile pe genunchi, capul se aşază pe saltea spre ceafă cât mai aproape de genunchi, împingere puternică din picioare şi rulare fără mâini.

1.3. Pe plan înclinat (bancă de gimnastică aşezată cu un capăt pe un plan înclinat), se aşază o saltea pe care se execută rostogolire în ghemuit înainte.

1.4. Din poziţia ghemuit, sprijinul palmelor pe saltea, rulare pe spate cu ghemuirea genunchilor la piept, ridicare în ghemuit.

2. ALGORITMI SPECIFICI ÎNSUŞIRII ROSTOGOLIRILOR DIN GHEMUIT ÎNAPOI

2.1. Aşezat, la semnal ghemuit cu aducerea genunchilor la piept şi apucarea gambelor imediat sub genunchi.

2.2. Acelaşi exerciţiu, executat din poziţia culcat dorsal.

Scanned with OKEN Scanner

2.3. Din culcat dorsal, la semnalul ghemuire cu apucarea gambelor și executarea unor rulări înainte, înapoi, trăgând de genunchi.

2.4. Același exercițiu, dar rulările se accentuează din ce în ce mai mult până ce executantul reușește să ajungă în stând ghemuit.

2.5. Din stând ghemuit, executarea rostogolirii înapoi pe un plan ușor înclinat.

2.6. Executarea rostogolirii din ghemuit în ghemuit înapoi corect cu și fără ajutor.

3. ALGORITMI SPECIFICI INSUȘIRII ROSTOGOLIRII ÎNAINTE CU PICIOARELE DEPĂRTATE

3.1. Din stând depărtat, trunchiul se îndoaie înainte sprijinind mâinile pe sol între picioare, fără ca genunchii să se îndoaie, la nivelul vârfurilor acestora păstrând lățimea umerilor.

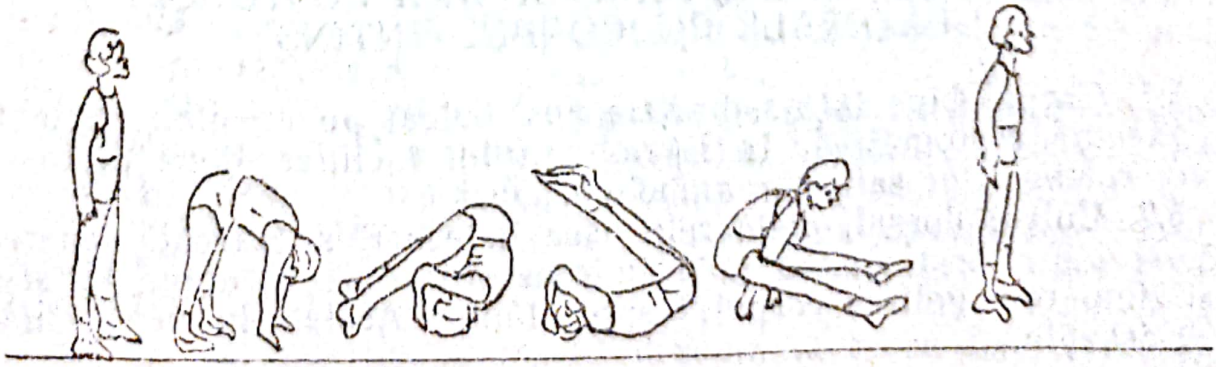
3.2. Din culcat dorsal, aducerea picioarelor în echer depărtat până peste cap și rulare înainte șezând depărtat, mâinile pe sol între picioare.

3.3. Șezând depărtat, cu mâinile între picioare cât mai aproape de bazin, se trage sub axile de către un partener ajutându-l să se ridice în stând depărtat, îndoit, mâinile pe sol.

3.4. Așezat la capătul unei bănci de gimnastică (ușor înclinată, peste care se așază o saltea) se execută rostogolire înainte depărtat.

3.5. Banca de gimnastică așezată normal pe sol, culcat dorsal pe bancă, ridicarea picioarelor prin echer, depărtat până peste cap, rulare înainte și ridicare în stând depărtat, mâinile apasă mult pe bancă, iar picioarele pe sol.

3.6. Executarea corectă a rostogolirii înainte cu picioarele depărtate cu și fără ajutor.



Scanned with OKEN Scanner

4. ALGORITMI SPECIFICI INSUȘIRII ROSTOGOLIRII ÎNAPOI CU PICIOARELE DEPĂRTATE

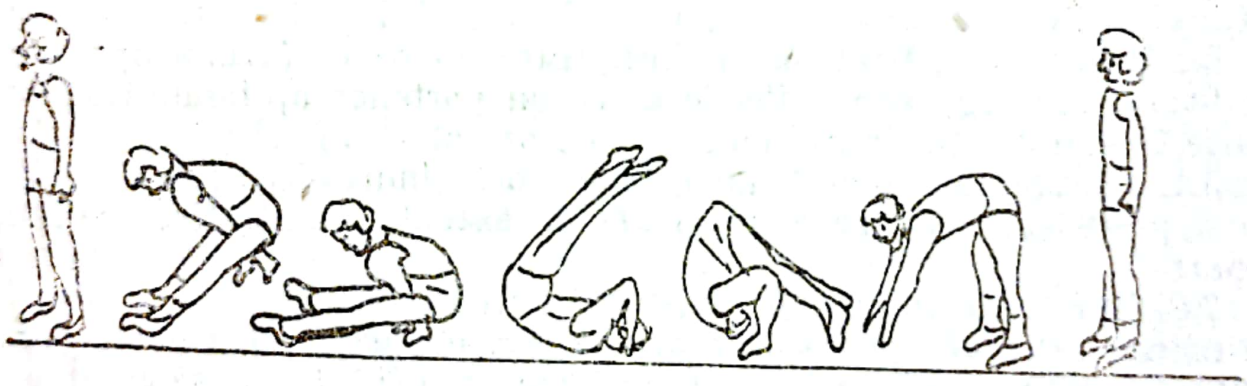
4.1. Culcat dorsal, ridicarea picioarelor prin echer depărtat peste cap până ating solul cu vârfurile.

4.2. Rulări înapoi din poziția șezând ghemuit, cu întinderea și depărtarea picioarelor în stânga pe omoplați și așezarea mâinilor lângă urechi.

4.3. Rostogolire înapoi în depărtat din așezat, apoi din stând ghemuit pe un plan ușor înclinat.

4.4. Stând cu spatele spre saltea, se îndoaie trunchiul înainte ducând brațele întinse din cot, apoi între picioare, cu palmele orientate în jos și degetele îndreptate înainte. De aici corpul cade pe mâini și pe spate și se rostogolește pe spate cu aducerea brațelor îndoite din cot cu palmele în jos, în dreptul capului și al picioarelor peste cap întinse din genunchi și îndoit din șold către genunchi. În continuare picioarele se sprijină pe sol cât mai aproape de cap, însă mult mai depărtate și întinse și capul este scos dintre brațe prin întinderea acestora din cot, împingând în sol, iar trunchiul se îndreaptă la verticală, aducând brațele lângă corp.

4.5. Executarea corectă a rostogolirii înapoi cu picioarele depărtate.



5. ALGORITMI SPECIFICI INSUȘIRII ROSTOGOLIRII LATERALE CU CORPUL ÎNTINS

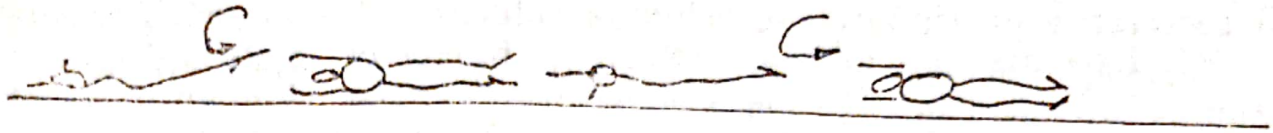
5.1. Corpul bine întins, brațele sus, culcat pe un plan înclinat, se execută rostogolirea. În lipsa planului înclinat, două ajutoare îl vor rostogoli pe saltea în ambele sensuri.

5.2. Culcat dorsal, picioarele ușor în echer, se execută lăsarea picioarelor lateral stânga și întinderea corpului executând în același timp rostogolirea corpului spre stânga. Același lucru executat spre dreapta.

Scanned with OKEN Scanner

5.3. Culcat facial, se execută rostogoliri stânga, dreapta cu corpul întins.

5.4. Executarea rostogolirii corecte cu și fără ajutor.



6. ALGORITMI SPECIFICI ÎNSUȘIRII ROSTOGOLIRII LATERALE ÎN GHEMUIT

6.1. Culcat dorsal, brațele încrucișate pe piept, rulări laterale cu corpul întins. Același lucru în ghemuit.

6.2. Culcat dorsal, genunchii la piept, mâinile apucă genunchii, rulări laterale stânga, dreapta.

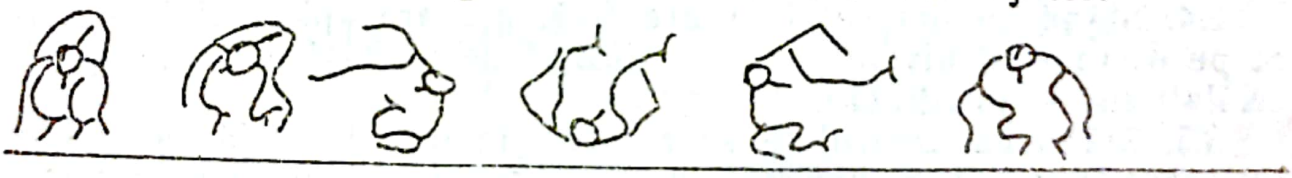
6.3. Pe genunchi, pe călcâie șezând cu sprijin înainte pe antebrațe, rostogolire laterală.

6.4. Din sprijin ghemuit, rulare laterală cu efectuarea acțiunilor de amortizare.

6.5. Culcat dorsal, genunchii la piept, rulare laterală și ridicare în sprijin ghemuit cu sau fără ajutor.

6.6. Ghemuit, sprijin pe mâna dreaptă, rulare dreapta pe un plan ușor înclinat. Același lucru spre partea stângă.

6.7. Executarea rostogolirii corecte cu sau fără ajutor.



7. ALGORITMI SPECIFICI ÎNSUȘIRII CORECTE A ELEMENTULUI — CUMPĂNĂ ÎNAINTE CU BRAȚELE LATERAL

7.1. Pe genunchi șezând, sprijin pe palme, ducerea unui picior întins înapoi în arcuire. Același exercițiu cu celălalt picior. Se poate lucra cu numărătoare.

7.2. La scara fixă, mâinile sprijinite pe șipcă în dreptul pieptului, ducerea alternativă a unui picior întins înapoi cu arcuire. Umerii rămân paralel cu scara fixă (perete).

7.3. Cu latura stângă la scara fixă, mâna apucat în dreptul umărului, ducerea piciorului drept întins înapoi, brațul drept întins înainte sau lateral.

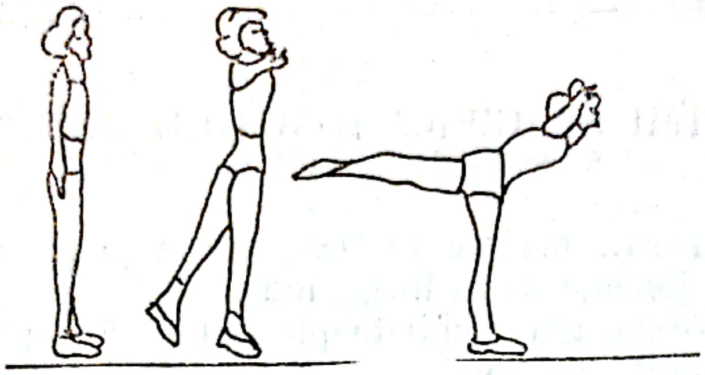
7.4. Același exercițiu cu latura dreaptă la scara fixă (perete).

Scanned with OKEN Scanner

7.5. Stând cu spatele la scara fixă, fixarea unui picior pe șipcă la nivelul taliei, executarea cumpenei cu brațele lateral.

7.6. Cu partener, unul execută ducerea unui picior întins înapoi, brațele lateral, celălalt îi ridică piciorul cât mai sus, făcând și corectările de rigoare. Se schimbă rolurile.

7.7. Execuția corectă a cumpenei înainte, cu brațele lateral.



8. ALGORITMI SPECIFICI ÎNSUȘIRII CUMPENEI LATERALE

8.1. Fandări laterale cu o minge medicinală în braţe.

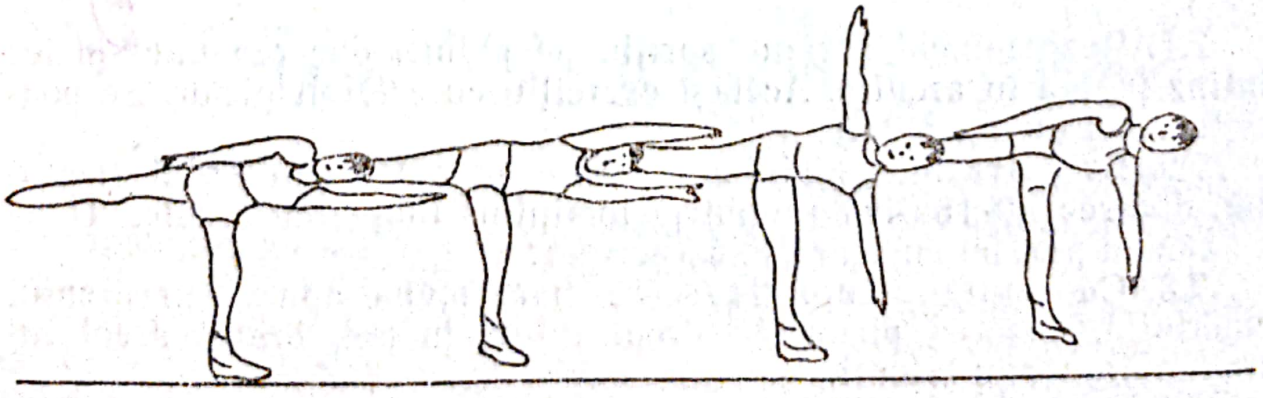
8.2. Îndoiri laterale și arcuiri cu o minge medicinală pe umeri.

8.3. Stând cu umărul spre scara fixă, așezarea piciorului apropiat pe o șipcă la nivelul centrului, brațul de aceeași parte la spate, celălalt sus — menținere.

8.4. Stând cu umărul la scara fixă, așezarea piciorului apropiat pe o șipcă la nivelul centurii, brațul de aceeași parte la spate, celălalt sus — menținere.

8.5. Stând cu umărul la scara fixă, îndoire laterală cu sprijin pe scară a mâinilor, ridicarea laterală a piciorului liber, arcuire, apoi menținere.

8.6. Cumpănă laterală cu diferite poziții ale brațelor în prelungirea corpului, lateral, un braț sus, celălalt în prelungirea corpului etc.



Scanned with OKEN Scanner

9. ALGORITMI SPECIFICI INSUȘIRII CORECTE A SFORII

9.1. Balansări de picioare în toate direcțiile.

9.2. Culcat dorsal, ridicarea unui picior sus cu arcuire, celălalt rămâne întins pe sol.

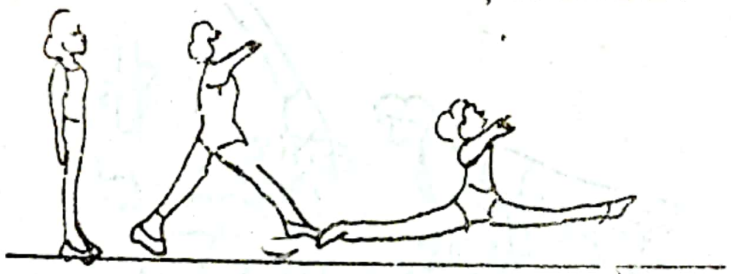
9.3. Același lucru cu partener. Partenerul caută să apropie piciorul de pieptul executantului, cu o mână presează piciorul rămas pe sol pentru a se păstra întins.

9.4. Așezat, cu brațele sprijinite înapoi, ridicarea piciorului drept sus, așezarea lui pe sol la stânga prin încrucișarea peste piciorul stâng, întoarcere 180° stânga, în ghemuit pe piciorul drept, stângul întins înapoi, 3—4 arcuiri și revenire în șezând.

9.5. Un elev execută sfoara cu arcuire, partenerul îl susține sub axile. Se execută atât cu stângul înainte, cât și cu dreptul.

9.6. Același exercițiu fără partener, cu sprijinirea brațelor pe sol.

9.7. Execuția corectă a sforii cu brațele lateral.



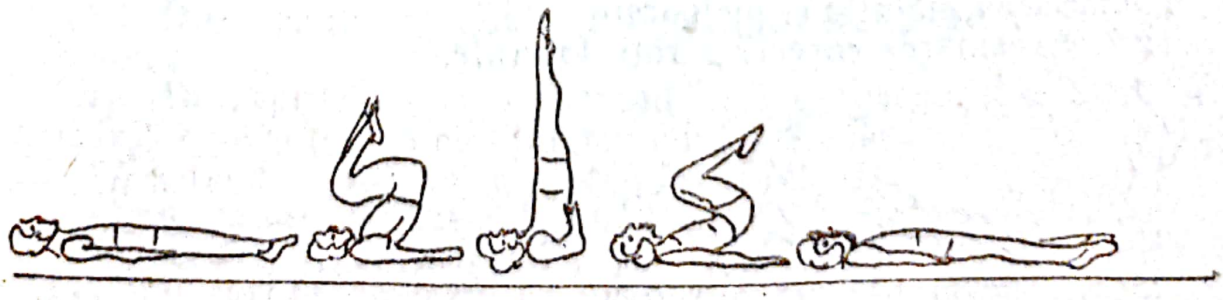
10. ALGORITMI SPECIFICI INSUȘIRII STÂNDULUI PE OMOPLAȚI

10.1. Din ghemuit, rulare înapoi și revenire.

10.2. Din ghemuit, rulare înapoi și aruncarea picioarelor la verticală și revenire.

10.3. Rulare înapoi din ghemuit, ridicarea picioarelor la verticală, ajutat de un partener care îi stabilește poziția corectă a corpului și sprijinul brațelor.

10.4. Executarea corectă a stândului pe omoplați cu și fără ajutor.



Scanned with OKEN Scanner

11. ALGORITMI SPECIFICI INSUȘIRII STÂNDULUI PE MÂINI

11.1. Deplasare înainte sau înapoi în sprijin culcat înainte cu gleznele susținute de un partener (roaba).

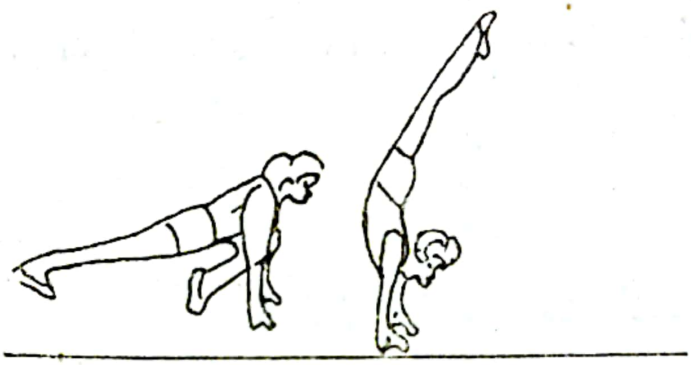
11.2. Același exercițiu cu gleznele pe umerii partenerului.

11.3. Stând pe antebrațe cu ajutorul partenerului.

11.4. Din sprijin ghemuit pe un picior, apucarea picioarelor de către un partener și întinderea corpului la verticală în poziția de stând pe mâini.

11.5. Stând pe mâini cu sprijinul picioarelor la scara fixă sau la perete și cu ajutor din lateral.

11.6. Executarea mișcării cu ajutor și menținerea cât mai mult timp.



12. ALGORITMI SPECIFICI INSUȘIRII ROȚII LATERALE

12.1. Însușirea corectă a poziției de stând pe mâini.

12.2. Stând cu umărul drept pe direcția de execuție, pas lateral cu piciorul drept, cu îndoirea corpului spre dreapta și balansul energic al piciorului stâng lateral sus.

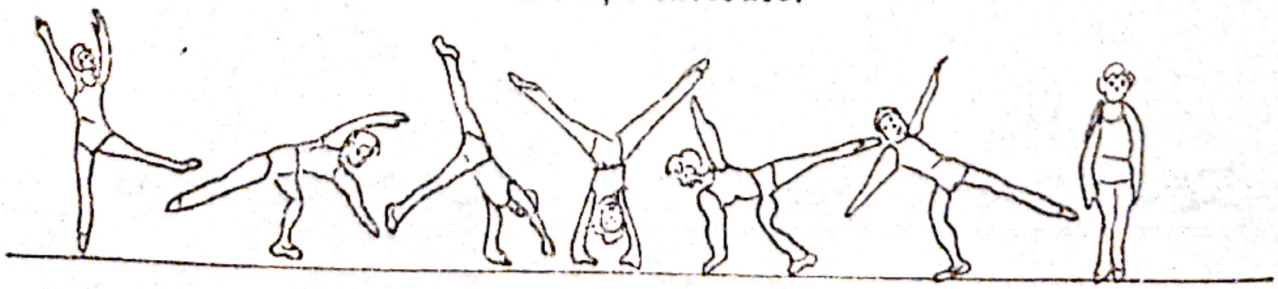
12.3. Jumătate roată și oprire în stând pe mâini cu ajutor.

12.4. Din stând pe mâini cu picioarele depărtate, executarea părții a doua a mișcării cu ajutor.

12.5. Executarea mișcării integral, cu ajutor.

12.6. Executarea mișcării pe o linie trasată pe sol, pe care se așază succesiv mâinile și picioarele.

12.7. Executarea corectă a roții laterale.



Scanned with OKEN Scanner

13. ALGORITMI SPECIFICI INSUȘIRII PODULUI DE SUS

13.1. Șezând cu spatele la scara fixă, apucat cu brațele întinse deasupra capului, picioarele îndoite și ușor depărtate, ridicarea în stând prin împingerea bazinului înainte. Se poate executa și la perete cu partener.

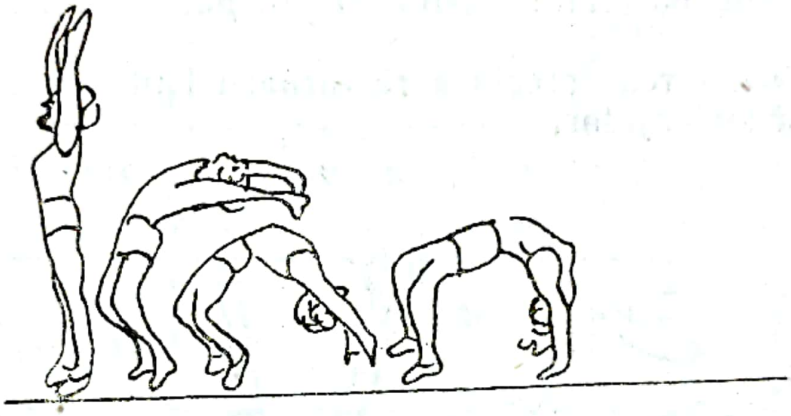
13.2. Cu spatele la scara fixă, stând depărtat la un pas distanță de scară, se coboară în extensie 3—4 șipci și revenire. Se poate executa și la perete.

13.3. Culcat dorsal, podul de jos, un partener îl apucă de mijloc menținându-l în pod.

13.4. Același exercițiu, cu trecerea alternativă a greutății de pe mâini pe picioare și invers. Accent pe împingerea bazinului înainte.

13.5. Executarea podului de sus cu ajutor și revenire în stând.

13.6. Executarea corectă a podului de sus cu și fără ajutor.



14. ALGORITMI SPECIFICI INSUȘIRII STÂNDULUI PE CAP

14.1. Fixarea poziției mâinilor pe sol la lățimea umerilor.

14.2. Sprijinirea capului pe sol deasupra frunții la circa 30—40 cm în față, departe de linia mâinilor, formarea unui triunghi de susținere.

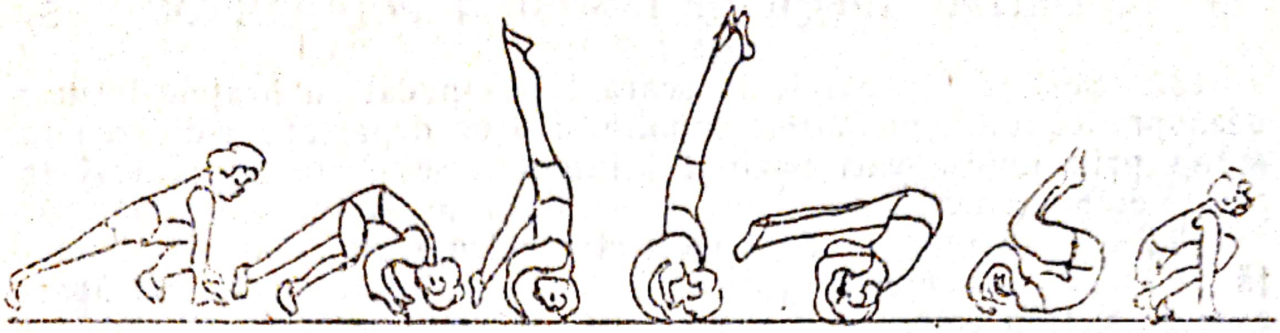
14.3. Din sprijin ghemuit, ridicare în stând pe cap ghemuit, cu ajutor.

14.4. Din sprijin ghemuit, stând pe cap ghemuit și întinderea picioarelor pe verticală cu ajutorul unui partener.

14.5. Stând pe cap din diferite poziții inițiale:
— din stând depărtat aplecat
— din sprijin pe genunchi
— din sprijin ghemuit pe un picior, celălalt întins înapoi.

14.6. Executarea corectă a stândului pe cap cu și fără ajutor.

Scanned with OKEN Scanner



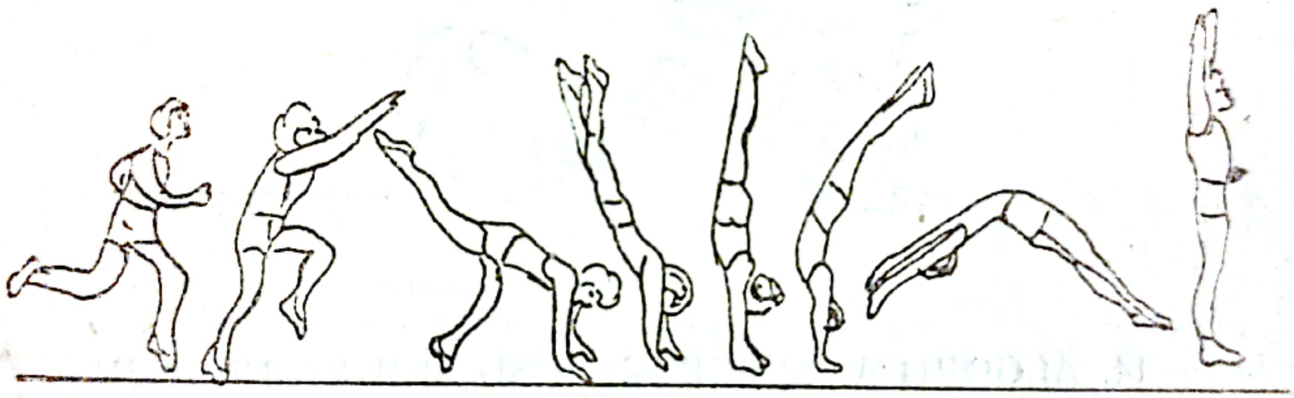
15. ALGORITMI SPECIFICI ÎNSUŞIRII RĂSTURNĂRII LENTE ÎNAINTE PE DOUĂ PICIOARE

15.1. Stând pe mâini cu sprijin şi răsturnare în pod.

15.2. Stând pe mâini, răsturnare în pod cu ajutorul partenerului.

15.3. Stând pe mâini, răsturnare în pod şi ridicare în stând cu ajutor.

15.4. Executarea corectă a răsturnării lente înainte pe două picioare cu şi fără ajutor.



7. VERIFICAREA ŞI APRECIEREA REZULTATELOR LA EDUCAŢIA FIZICĂ SISTEMUL PROBELOR DE CONTROL. NOTAREA ELEVILOR

Pentru a se verifica nivelul de însuşire a programei şcolare cât şi gradul de pregătire fizică şi sportivă a elevilor s-a stabilit un sistem unitar de verificare a aptitudinilor (S.U.V.A.) în care sunt cuprinse baremurile minimale ce trebuiesc îndeplinite de către elevi. La unele probe aceste baremuri sunt prea simple, la altele, dimpotrivă prea dificile. În general elevii dotaţi realizează toate baremurile dar cei cu o talie mică, cu o pregătire fizică slabă nu-s în stare să le execute nici pe cele minime. Deocamdată sunt valabile baremurile cuprinse în instrucţiunile nr. 6226/1986 şi anume:

Scanned with OKEN Scanner

Probe/clasa Trimestrul	clasa I I II III	clasa a II-a I II III	clasa a III-a I II III	clasa a IV-a I II III
alerg. viteză 25 m cl. I 30 m clasele II—IV	—	7″0	6″5	6″2
alergare de durată	1′30″	2′0″	2′30″	3′0″
săritura în lungime de pe loc	0,70 m	0,90 m	1,10 m	1,20 m
aruncare mingii (oină) de pe loc	—	—	f=10 m b=12 m	f=12 m b=16 m
aruncarea și prinderea mingii la perete	nu suntem de acord cu această probă			
complex de exerciții pentru dezv. fizică	I II	trim. II	trim. II	trim. II
gimnastică acrobatică	trim. II la toate clasele			

AM MAI ADAUGA DEZVOLTAREA GENERALA A FORȚEI PRIN PROBELE:

— aruncarea mingii medicinale de 1 kg sau mingea S.U.V.A. cu două mâini de la piept — aprecieri — progres în metri

— din culcat dorsal, ridicarea picioarelor la 45° și revenire — număr de repetări

— din culcat facial, sprijin pe palme — extensia trunchiului — număr de repetări.

Se testează inițial la începutul trimestrului, iar la sfârșitul trimestrului II se verifică din nou. Se notează în funcție de număr de repetări. Învățătorul (profesorul) stabilește performanțele pe care trebuie să le atingă elevul, în funcție de particularitățile sale.

Scanned with OKEN Scanner

DESFAŞURAREA PROBELOR DE CONTROL: ALERGARE DE VITEZA

— se execută cu start din picioare, la semnalul dat de învăţător (profesor) care va cronometra timpul parcurs. Se aleargă câte doi, cu precizarea ca fiecare elev să alerge pe culoarul său, pentru a nu-l stânjeni pe celălalt alergător.

SARITURA IN LUNGIME DE PE LOC

— se execută cu desprindere de pe ambele picioare, folosind un singur elan al braţelor. Distanţa se măsoară de la o linie trasată pe sol, constituind punctul zero, până la prima urmă lăsată pe sol de călcâi sau de mână. Elevul are dreptul la două încercări, notându-se cea mai bună.

ARUNCAREA MINGII DE OINA DE PE LOC

— se execută de pe loc, cu piciorul opus braţului de aruncare în dreptul liniei de aruncare care constituie punctul zero. Se aruncă de deasupra umărului, elanul făcându-se doar din braţ şi răsucirea trunchiului şi piciorul de aceeaşi parte cu braţul de aruncare. Se execută două încercări şi se măsoară în metri cea mai bună aruncare.

COMPLEX DE EXERCIŢII PENTRU DEZVOLTAREA FIZICA GENERALA

— se stabileşte un complex de exerciţii simple sau cu un obiect, se repetă în mai multe lecţii folosind terminologia adecvată. La norma de control copiii execută complexul de exerciţii toţi odată sau pe grupe, învăţătorul (profesorul) urmărind dacă au înţeles terminologia şi dacă execută corect. Aici notele sunt subiective.

ARUNCAREA MINGII MEDICINALE CU DOUA MÂINI DE LA PIEPT

— se execută din stând depărtat la o linie trasată pe sol ce constituie punctul zero, prin împingerea mingii înainte cu ambele mâini de la piept. Se măsoară în metri şi se notează în funcţie de progres.

FORŢA MUSCULATURII ABDOMINALE

— se execută din culcat dorsal, picioarele întinse, mâinile sub şezut. Se ridică picioarele la 45° şi se coboară. Se notează progresul în număr de repetări.

Scanned with OKEN Scanner

FORȚA MUSCULATURII SPATELUI

— din culcat facial sprijin pe palme, se execută extensia trunchiului cu întinderea brațelor, capul pe spate și revenire. Se notează progresul în număr de repetări.

EXERCIȚII DE FRONT ȘI FORMAȚII

— se execută pe grupe sau cu toată clasa la comanda învățătorului.

PARTICULARITĂȚILE NOTĂRII ELEVILOR LA EDUCAȚIA FIZICĂ

Elevul primește la educație fizică, într-un trimestru, trei note:
— două note la probele de control stabilite
— o notă curentă care vizează activitatea desfășurată la ore, progresul, preocuparea pentru însușirea obiectivelor propuse. Notarea elevilor la educația fizică este foarte dificilă din cauza diferențelor existente între copii în ceea ce privește dezvoltarea fizico-somatică. Deoarece nota trebuie să stimuleze interesul și motivația elevilor pentru ora de educație fizică, notarea trebuie să aibă în vedere toate aspectele întâlnite anterior. De cele mai multe ori baremurile stabilite nu sunt îndeplinite decât pe nota 5 sau 6. Primind această notă, elevul va fi tentat să fugă de la activitate și să-și scoată scutire medicală.

Cred că nota contează mai puțin la clasele I—IV. Noi trebuie să urmărim în general progresul în toate ramurile propuse în planificări. În funcție de acest progres putem nota elevul care își va da toată silința să realizeze un progres din ce în ce mai mare.

Exemplu: dacă pentru 10 cm progres am acordat un punct, elevul va încerca «să câștige cât mai multe puncte» și implicit să atingă alte «performanțe».

8. Relația învățător (profesor) — elev

Știm cât de trainice sunt relațiile dintre învățător și elevi. Știm ce efect are cuvântul «doamnei» asupra elevului. Tot ce spune «doamna» sau «domnul» este sfânt și cuvintele rostite de ei dăinuiesc în memorie și peste ani. De aceea, în predarea educației fizice învățătorul trebuie să stăpânească foarte bine terminologia și metodologia respectivă. La clasele I—IV se pot face minuni. Simultan cu instruirea lor se pot educa calități, sentimente, convingeri, se pot dezvolta relații de colaborare, cooperare, întrajutorare. Învățătorul are avantajul că poate să cunoască mai bine copilul sub toate aspectele. El poate să-l modeleze așa cum dorește.

Scanned with OKEN Scanner

Dacă modelarea este bine făcută, sarcina profesorilor de la gimnaziu este mai ușoară. La ciclul primar nu este vorba de o autoritate a învățătorului, de rolul său dictatorial în predare, ci de situația specifică care impune acest lucru. Copilul de vârstă școlară mică, dacă nu a frecventat nici grădinița, nu posedă nici cele mai elementare noțiuni de educație fizică. În primele trei clase elevul trebuie să însușească tot ce îi predă învățătorul. În clasa a IV-a elevul are deja formată o anumită personalitate și poate opta pentru o anumită formă de mișcare (este vorba de inițierea într-o ramură sportivă), fără însă a se opune lecției organizate de învățător. În clasa a IV-a relația între învățător-elev trebuie să vizeze:

— întărirea caracterului metodologic, motivațional și opțional al instruirii

— accentuarea funcției formative prin dialog învățător — elev

— activizarea elevului printr-o liberalizare motivată a acțiunilor sale în direcția însușirii cunoștințelor, priceperilor, deprinderilor motrice și a perfecționării acestora

— colaborarea cu elevul în ceea ce privește programarea, corectarea, îndrumarea, evaluarea și stimularea activității lui

— promovarea formelor de organizare a lecțiilor care să solicite elevilor inițiativă, spirit inventiv, creativitate, responsabilitate, independență

— promovarea formelor de autoorganizare și autoconducere.

Pentru a se realiza cele menționate mai sus se impune un grad de profesionalism ridicat al învățătorului și un nivel ridicat de conștiință al elevilor.

9. Evitarea accidentelor în lecția de educație fizică

Accidentarea unui elev în lecția de educație fizică poate avea repercusiuni grave atât asupra elevului accidentat, asupra celorlalți elevi din clasă cât și asupra învățătorului.

9.a. EFECTELE UNUI ACCIDENT

pot fi multiple:

— cel accidentat poate rămâne cu urmări grave pentru toată viața, fără a mai putea fi vindecat, sau va rămâne cu o frică permanentă și o ezitare în practicarea sportului

— colegii de clasă își vor pierde încrederea în siguranța orei, în învățător, iar părinții vor manifesta atitudini negative atât față de el, cât și față de activitatea sportivă în general

— vor apărea multe scutiri medicale, cu ajutorul cărora părinții «își vor pune la adăpost» copiii.

Scanned with OKEN Scanner

9.b. CAUZELE CARE DUC LA APARIȚIA ACCIDENTELOR

1. BAZA MATERIALĂ ȘI ECHIPAMENTUL

— baza sportivă necorespunzătoare. Terenul este zgrunțuros sau de zgură, cu pietre proeminente, cu stâlpi, cu copaci, cu denivelări, cu cioburi de sticlă etc.

— echipamentul nu este adecvat: pantalonii de stradă stânjenesc mișcarea și elevii se pot împiedica sau agăța, încălțămintea alunecă atât pe ciment cât și pe zgură, producând căderi cu răniri mai grave sau mai ușoare

— porțile nu sunt bine fixate

— sectorul de aruncări nu este protejat, sub observație

— sala de clasă sau culoarul pot prezenta pericole de accidente din cauza băncilor din clasă, a cuielor de pe pereți, a caloriferelor, a pardoselii alunecoase etc.

— geamurile nu sunt prevăzute cu plasă menită să împiedice spargerea lor.

2. CONDIȚII ATMOSFERICE NECORESPUNZĂTOARE

— ger, ploaie, lapoviță, vânt, care pot îngreuia executarea mișcării, dar și accidentarea elevilor prin răceală, întinderi musculare, căderi și fracturi.

3. FACTORI STRESANȚI, PERTURBATORI

— zgomot puternic, aer poluat, spectatori necivilizați, înghesuială (prezența mai multor clase odată etc.).

4. LACUNE ÎN ACTIVITATEA ÎNVĂȚĂTORULUI

— pregătirea insuficientă a lecției. Nu s-a verificat în prealabil spațiul unde își va desfășura activitatea, unde se vor echipa elevii, nu a asigurat deplasarea elevilor în bune condiții (alunecări pe scări, îmbrânceli)

— nu și-a pregătit mijloacele de acționare în conformitate cu temele propuse, cu particularitățile bazei materiale, cu particularitățile de vârstă ale copiilor

— în predare învățătorul prezintă unele deficiențe:

1. Explicațiile fie că sunt sumare sau prea complicate, fie că nu sunt la nivelul vârstei copiilor.
2. Demonstrația lipsește sau nu este corectă.
3. Exercițiile prezintă un grad de dificultate mărit.
4. Nu se asigură ajutorul, sprijinul în executarea unor elemente dificile.

Scanned with OKEN Scanner

5. Intensitatea efortului este ridicată.
6. Volumul efortului este mare.
7. Nu cunoaşte starea sănătăţii copiilor.
9. Nu cunoaşte starea de funcţionare a materialelor (bănci de gimnastică, ladă, capră, trambulină etc.).

5. MOTIVE DISCIPLINARE

— întârzierea învăţătorului la oră — elevii se bat, se îmbrâncesc şi cad, folosesc singuri şi neâncălziţi aparatele de gimnastică, se caţără pe porţi, panouri, gard etc.
— părăsirea terenului de către învăţător fără a avea un motiv întemeiat, lăsând copiii singuri
— trimiterea copiilor singuri pe teren «ca să se joace»
— plecarea unor elevi de la ore cu sau fără voia învăţătorului, aceştia fiind expuşi pericolelor din afară (accidente maşină, lovirea de către alte persoane mai mari, răpirea lor etc.)
— acceptarea unor persoane străine la ore cu care învăţătorul stă de vorbă, elevii executând singuri sarcinile trasate.

6. GREŞELI ALE ELEVULUI

— venirea la ore cu echipament neadecvat
— neânţelegerea exerciţiului
— neatenţie, nemobilizare la ore
— intrarea în sală, pe teren fără voia învăţătorului şi efectuarea unor mişcări dificile fără o încălzire în prealabil
— efectuarea unor exerciţii fără să fie predate de învăţător
— brutalităţile adversarului, mai ales la joc
— nerespectarea regulamentului la jocurile sportive cât şi la atletism (alergări, aruncări, sărituri)
— înţelegerea greşită a acţiunilor
— grad avansat de oboseală
— frica de unele exerciţii
— starea sănătăţii necunoscută atât de părinţi cât şi de învăţător.

9.c. EVITAREA ACCIDENTELOR ÎN LECŢIA DE EDUCAŢIE FIZICĂ

Se poate realiza cu ajutorul învăţătorului, al elevilor, respectând anumite norme de protecţia muncii:

Scanned with OKEN Scanner

1. ÎNVĂȚĂTORUL E OBLIGAT:

— să verifice împreună cu profesorul de educație fizică, cu conducerea școlii, starea de funcționare a bazei sportive (teren, sală, porți, scări fixe, capră, ladă, trambulină), după care se va întocmi un proces-verbal în acest sens

— să facă protecția muncii cu clasa privind comportarea pe teren, la ore, posibilitățile de accidentare și cauzele lor și să întocmească un proces-verbal cu semnătura elevilor de luare la cunoștință

— să cunoască foarte bine particularitățile morfo-funcționale și somatice ale fiecărui elev

— să aibă un punct farmaceutic fie în clasă, fie în sala de gimnastică cu toate cele necesare acordării primului ajutor (iod, rivanol, pansament, vată, leucoplast, garou etc.)

— să se pregătească temeinic pentru ore

— să aleagă structurile de exerciții specifice activității desfășurate

— să stabilească dozarea efortului și volumul de muncă în funcție de particularitățile de vârstă

— să cunoască succesiunea verigilor lecției și dozarea efortului pentru fiecare verigă

— să cunoască metodica predării unor elemente mai dificile

— să știe cum și când să acorde ajutorul

— să supravegheze fiecare elev în timpul execuției

— să fie stăpân pe sine într-un moment dificil (accident)

— să inspire încredere copiilor

— să explice sarcinile clar, concis

— să verifice mereu condițiile de lucru și materialele folosite.

2. ELEVUL:

— să se deplaseze în ordine și civilizat spre terenul, sala de sport

— să aibă echipament adecvat (trening, tricou, pantofi de sport, care să nu alunece)

— intrarea pe teren sau în sală se face numai cu aprobarea învățătorului, în nici un caz singuri

— elevii de servici vor verifica împreună cu învățătorul dacă pe teren nu sunt cioburi de sticlă, cuie, resturi de tablă, pietre etc.

— nu se vor purta cercei lungi, lanțuri, inele, păr despletit, ace de siguranță, bolduri, cuie, bricege etc.

— elevii nu au voie să se cațere pe gard, porți, panouri, portic gimnastică, aparate de gimnastică, scări fixe etc. în lipsa învățătorului

Scanned with OKEN Scanner

— să nu se stânjenească în timpul execuţiei
— să nu se lovească intenţionat cu pumnii, picioarele, pietre, mingi de oină etc.
— să nu-şi pună piedică în timpul alergării, săriturii etc.
— să nu lucreze fără ajutor în gimnastica acrobatică
— elevii cu afecţiuni grave să anunţe învăţătorul şi să prezinte scutiri medicale
— şi elevii scutiţi medical vor participa la ore în echipament, executând un program specific bolii sau ajutând pe învăţător la diferite probleme ivite în lecţie.

CONCLUZII

Orele de educaţie fizică pot fi frumoase, atractive, depinde doar de noi cum le organizăm, cum le desfăşurăm, cum ne facem înţeleşi, ascultaţi, respectaţi de copii, cum ştim să înlăturăm orice necaz ivit pe neaşteptate, cum ne asigurăm să nu avem necazuri la ore. Copiii vor fi frumoşi numai datorită nouă.

Scanned with OKEN Scanner

VI. BAZA MATERIALA

1. AMENAJAREA TERENURILOR ŞI A SPAŢIILOR DESTINATE PREDĂRII EDUCAŢIEI FIZICE ÎN AER LIBER

De cele mai multe ori baza sportivă intră în atribuţiile profesorului de educaţie fizică în ceea ce priveşte amenajarea, dotarea ei, pentru că acolo este locul lui de muncă, acolo îşi va desfăşura activitatea. Proverbul «Omul sfinţeşte locul» este aplicabil şi în educaţie fizică pentru că profesorul care se respectă, îşi iubeşte meseria face minuni în ceea ce priveşte baza sportivă. Din nimic poate construi o adevărată bază sportivă. Important este ca locul ales pentru teren să fie drept, în caz contrar trebuie nivelat, curăţat de pietre, cioburi de sticlă sau alte reziduuri; să fie amplasat într-un spaţiu cu multă verdeaţă dacă este posibil, dar să nu fie în apropierea unei mlaştini sau altă sursă de apă care ar menţine terenul impracticabil, să fie departe de surse de fum, gunoaie, gaze etc. Este ideal ca terenurile să fie acoperite cu iarbă, zgură, bitum, tartan etc. Acolo unde terenul este din pământ, trebuie să fie mereu nivelat, măturat etc. Se recomandă plantarea pomilor de jur împrejurul terenului care au menirea de a limita mişcarea particulelor de praf, de a asigura umbră în timpul verii, în acelaşi timp dând un aspect plăcut, odihnitor cadrului în care se desfăşoară activitatea sportivă.

2. MARCAREA TERENULUI

Un teren de educaţie fizică, ca să fie funcţionabil, trebuie să asigure desfăşurarea cel puţin a unui joc sportiv (fotbal, handbal, baschet, volei), a uneia sau mai multe probe atletice (alergare de viteză, aruncarea mingii de oină, săritura în lungime de pe loc şi cu elan). Dimensiunile fiecărui spaţiu sunt prezentate în «noţiuni de regulament» a fiecărei ramuri sportive.

3. AMENAJAREA SPAŢIILOR DESTINATE PREDĂRII EDUCAŢIEI FIZICE ÎN INTERIOR

Ideal ar fi ca orele de educaţie fizică să se desfăşoare în sala de sport în timpul sezonului rece. Dar cum majoritatea şcolilor generale din oraşe şi judeţe nu au o sală de sport, se improvizează un spaţiu fie într-o sală de clasă, fie într-un laborator sau într-un cămin cultural, dar cel mai adesea pe culoarele şcolii. Imaginaţi-vă eficienţa predării elementelor de gimnastică acrobatică şi în special a săriturilor în asemenea condiţii. Şi totuşi, cei dornici să-şi practice meseria o fac şi în aceste condiţii:

— în aceste spaţii improvizate trebuie să se ia unele măsuri, în special de ordin igienic cum ar fi: măturarea, aerisirea, ştersul prafului

— se impune de asemeni respectarea cu stricteţe a indicaţiilor privind prevenirea accidentelor

Scanned with OKEN Scanner

— venirea la ore numai cu echipament adecvat
— materialele folosite să aibă o bună stare de funcționare și să fie verificate înaintea începerii fiecărei ore de educație fizică.

4. MATERIALE DIDACTICE NECESARE

— Dacă școala posedă suficiente surse financiare se pot achiziționa de la magazinele de specialitate: mingi de fotbal, handbal, baschet, volei, oină, bastoane, corzi, cercuri, haltere, eșarfe etc.
— În caz contrar aceste materiale se pot procura fie cu ajutorul comitetului de părinți, fie organizând diferite spectacole în școală — tombole sau discoteci, vizionări de filme etc.
— Cel mai adesea aceste materiale sunt confecționate de către profesorul de educație fizică cu ajutorul atelierului-școală.

Se pot confecționa:
— bastoane din cozi de mătură vopsite în culori vii, atractive
— bețe de ștafetă, din cozi de mătură, folosite și la aruncarea mingii de oină, pentru însușirea corectă a aruncării
— din cutii de plastic de la dero sau alte lichide chimice haltere de diferite mărimi și greutăți
— din resturi de pânză — săculețe cu nisip
— din sârmă — cercuri ce pot fi îmbrăcate în resturi de lână, pânză, hârtie creponată etc.
— din sfoară împletită în mai multe — corzi
— la atelier: jaloane, garduri mini, alte obstacole, chiar și porți sau stâlpi pentru volei, tenis, badminton etc.
— cuburi dintr-un lemn masiv, care pot fi colorate
— mingi umplute cu câlți, cânepă, lână, cârpe etc.
— pentru jocuri sportive: niște pieptărașe, sau banderole pentru a fi legate la cap, la mână (pentru a se diferenția echipele)
— la nivel de clasă se pot cumpăra cu ajutorul părinților 2—3 mingi de plastic sau fiecare copil vine cu mingea lui la oră
— baticurile de mătase aduse de copii pot fi folosite ca eșarfe.

Dotarea materialelor cu mijloace proprii poate fi multiplă în funcție de ingeniozitatea profesorului de educație fizică, a învățătorului. Important este ca la orele de educație fizică să se realizeze cât de cât obiectivele urmărite de aceasta.

Scanned with OKEN Scanner

VII. BIBLIOGRAFIE

ATLETISM

CONSTANTIN BOBEI	— Pentatlonul atletic școlar	— Editura Sport-Turism, București — 1978
DUMITRU BUTAC	— Rezistența în sport	— Editura Sport-Turism, București — 1983
DUMITRU GARLEANU	— Monografia probelor atletice	— Editura Sport-Turism, 1977
DUMITRU GARLEANU, IRENA TĂNĂSESCU	— Poliatloane în pregătirea copiilor și juniorilor	— Editura Sport-Turism, București — 1981
DUMITRU GARLEANU	— Lecții pentru copii și juniori	— Editura Sport-Turism, București — 1983
DUMITRU GARLEANU	— Atletism de performanță	— Editura Sport-Turism, București — 1987
L. S. HOMENCOV ȘI I.A. STEPANCIONOC	— Atletism	— Editura Cultură fizică și sport, 1951
ALEXANDRU MERICA, REMUS POP, GRIGORE URSANU	— Metodica predării exercițiilor de atletism — curs	— Ediiura Universității «Al. I. Cuza», Iași— 1993
M. SCHMITZ, G. VLĂSCEANU, Al. MUREȘANU	— ATLETISM — exerciții și jocuri pentru școlari	— Editura Stadion, 1973

BASCHET

ARISTEIA HRIȘCA, CORNELIU NEGULESCU	— Baschet	— Editura Sport-Turism, București — 1981
LUCIAN VASILESCU	— BASCHET — bazele tacticii	— Editura Sport-Turism, București — 1983

FOTBAL

	— FOTBAL — joc și antrenament	— Editura Uniunii de cultură fizică și sport — 1964
N. ROȘCULET	— FOTBAL — probleme de joc și antrenament	— Editura Uniunii de cultură fizică și sport — 1966
JEAN LĂPUȘNEANU	— Jocul și antrenamentul portarului de fotbal	— Editura consiliului Național pentru cultură fizică și sport — 1968

Scanned with OKEN Scanner

I. VIOCA ŞI M. RĂDULESCU	— Exerciţii — fotbal	— Editura Stadion — 1973
MIHAI IONESCU	— Fotbal — tehnică şi stil	— Editura Sport-Turism — 1976
MIHAI IONESCU	— Fotbal pe contraatac	— Editura Sport-Turism, Bucureşti — 1979

GIMNASTICĂ

LUCA ALCE	— Curs de gimnastică modernă	— Universitatea «Al. I. Cuza», Iaşi — 1971
I. TUDUSCIUC ŞI V. BÂRLIDA	— Parcursuri de obstacole	— Editura Stadion — 1973
ATANASIA IONESCU ALBU, ELENA LEUŞTEAN	— Exerciţii pentru dezvoltarea mobilităţii	— Editura Stadion — 1974
ELVIRA SIMIONESCU	— Educaţia fizică pentru clasele de fete	— Editura didactică şi pedagogică, Bucureşti — 1975
GINETA STOENESCU	— Gimnastica ritmică modernă	— Editura Sport-Turism, Bucureşti — 1978
ILEANA LUPEANU	— Săriturile artistice	— Editura Sport-Turism, Bucureşti — 1979
M. BIRJEGA, A. BÂRLEA, A. M. ŞTEFĂNESCU	— Gimnastica la locul de muncă	— Editura Sport-Turism, Bucureşti — 1980
OCTAVIAN BĂNĂŢAN	— Banca de gimnastică — exerciţii, ştafete şi parcursuri aplicative	— Editura Sport-turism, Bucureşti — 1983
MARIN ŞT. CRĂCIUN	— Exerciţiul fizic, izvor de sănătate	— Editura Sport-Turism, Bucureşti — 1984
ILEANA DRĂGULIN	— Să facem sport	— Editura Sport-Turism, Bucureşti — 1987
ALICE LUCA	— Curs de gimnastică	— Universitatea «Al. I. «Cuza», Iaşi — 1993

HANDBAL

EUGEN TROFIN, SORIN GRIGOROVICI	— Handbal la copii şi juniori	— Editura consiliului naţional pentru educaţie fizică şi sport — 1967
C. POPESCU	— Lecţii de handbal	— Editura Stadion — 1971
PAUL CERCEL	— Curs de handbal	— Universitatea «Al. I. Cuza», Iaşi — 1973
VALERIU GOGALTAN	— Instruirea copiilor şi juniorilor în handbal	— Editura Stadion — 1974
PAUL CERCEL	— Handbal — exerciţii pentru fazele de joc	— Editura Sport-Turism, Bucureşti — 1980

Scanned with OKEN Scanner

IOAN KUNST GHERMANESCU, VALERIU GOGALTAN, ELENA JIANU, IOAN NEGULESCU	— Teoria și metodica handbalului	— Editura didactică și pedagogică, București — 1983
GAVRIL CSÜDÖR	— Handbal — instruirea echipelor școlare	— Editura Sport-Turism, București — 1986
IOAN BOTA ȘI MARIA BOTA	— Handbal	— Editura Sport-Turism, București — 1987
MARIA BOTA ȘI IOAN BOTA	— Handbal, 500 de exerciții pentru învățarea jocului de handbal	— Editura Sport-Turism, București — 1990

TEORIE ȘI METODICĂ

CONSTANTIN ALBU	— Educația fizică la clasele V—VIII	— Editura Sport-Turism, București — 1977
CONSTANTIN ALBU	— Educația fizică în liceu	— Editura Sport-Turism, București — 1981
GEORGETA CHIRIȚĂ	— Optimizarea lecției de educație fizică	— Editura Stadion — 1972
ELENA FIREA	— Metodica educației fizice școlare	— București — 1979
DAN GUTIU	— Lecții de educație fizică în sala de clasă	— Editura Sport-Turism, București — 1977
MARIA LOGIN, GHEORGHE MITRA, MIRCEA VODĂ	— Metodica predării educației fizice la clasele I—IV	— Editura didactică și pedagogică, București — 1978
GHEORGHE MITREA, ALEXANDRU MOGOȘ	— Metodica educației fizice	— Editura Sport-Turism — 1975
ALEXANDRU NICULESCU, NICOLAE CRULI	— Exerciții și jocuri în școală	— Editura Sport-Turism — 1976
ELISABETA SABĂU, CĂLIN DRĂGOI	— Educația fizică la preșcolar	— Editura Sport-Turism, București — 1989
EUGENIU SCARLAT	— Lecția de educație fizică, metode și mijloace	— Editura Sport-Turism, București — 1981
EUGENIU SCARLAT	— Educația fizică a copiilor de vârstă școlară	— Editura pentru tineret și sport «EDITIS», București — 1993
TITUS TATU, MIRCEA URȘAC	— Complexe de exerciții în aer liber	— Editura Sport-Turism — 1975
OCTAVIAN D. UNGUREANU	— Teoria antrenamentului sportiv	— Universitatea «Al. I. Cuza», Iași — 1980
ANA HARGALAȘ	— Organizarea spațiilor pentru educația fizică	— Editura Sport-Turism, București — 1985
STELA COMAN	— Exerciții cu obiecte pentru încălzirea aparatului locomotor, în lecția de educație fizică	— Revista de educație fizică și sport, nr. 11/1982

Scanned with OKEN Scanner

STELA COMAN	— Ştafete aplicative folosite în lecţia de educaţie fizică	— Revista de educaţie fizică şi sport, nr. 2/ 1984
STELA COMAN	— Algoritmi folosiţi în însuşirea elementelor din gimnastica acrobatică	— Revista de educaţie fizică şi sport, nr. 12/ 1985
STELA COMAN	— Modele de circuite specifice dezvoltării forţei în lecţia de educaţie fizică	— Revista de educaţie fizică şi sport, nr. 6/ 1988
STELA COMAN	— Model de plan calendaristic pentru orele de activităţi sportive care prevăd însuşirea jocului de handbal, la clasa a V-a	— Revista de educaţie fizică şi sport, nr. 7/ 1989

VOLEI

CORNELIA GHIBU	— Minivolei	— Editura Stadion — 1974
CORNELIA GHIBU	— Minivolei	— Editura Sport-Turism, Bucureşti — 1980
EUGEN SCARLAT	— Volei	— Editura Stadion — 1973
MIRCEA ALBUŢ	— Regulamentul jocului de volei	— Editura Stadion, Bucureşti — 1972

OINA

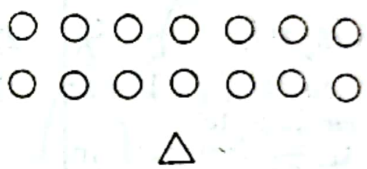
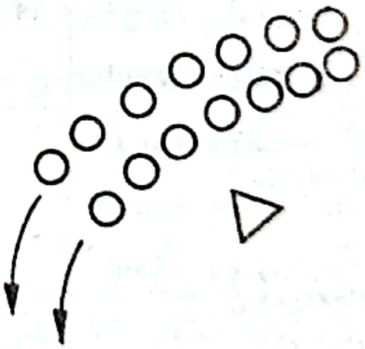
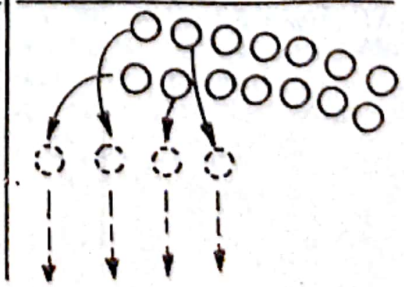
A. RAFAILESCU, C. OPRIŢESCU	— Oina	— Editura Stadion — 1970.

Scanned with OKEN Scanner

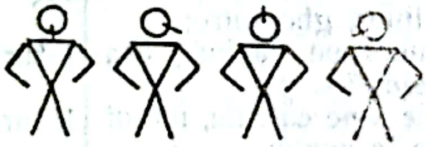
PROIECT DIDACTIC
NR. 26 — TRIM. I

DATA: 8.XI.1994
CLASA: I C
ŞCOALA: nr. 43 «D. STURDZA» IAŞI
EFECTIV: 24 (12 băieţi+12 fete)
LOCUL DESFĂŞURĂRII: terenul de sport
MATERIALE NECESARE: mingi, fluier, jaloane, bastoane.
TEMELE LECŢIEI:

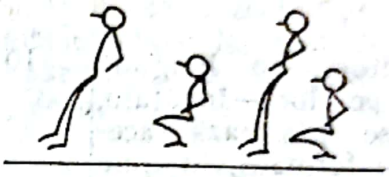
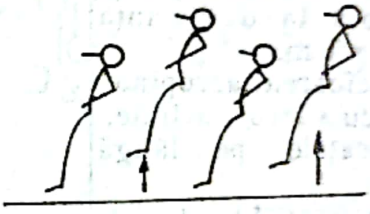
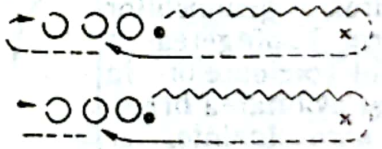
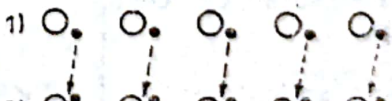
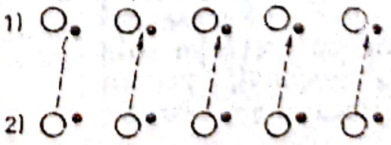
1. Aruncarea (azvârlirea) mingii de pe loc (oină, plastic etc.), învăţarea mişcării braţului.
2. Săritura în lungime de pe loc — învăţare.
3. Ştafete aplicative.

Veriga Durata	Conţinutul lecţiei	Dozare	Scheme, formaţii şi indicaţii metodice	Observaţii
1	2	3	4	5
I 2′	— adunare, aliniere, salut; — verificarea ţinutei, a stării de sănătate; — anunţarea temelor; — întoarceri stânga, dreapta, stânga împrejur; — mers pe loc şi oprire.	1′	adunarea pe două rânduri. 	
II 3′	— mers, la semnal de fluier, ghemuire; — mers pe vârfuri, braţele sus; — mers pe călcâie, mâinile la spate; — mers ghemuit; — mers cu pas adăugat; — mers pe latura internă şi externă a labei piciorului; — alergare uşoară; — alergare cu pas adăugat, cu faţa şi cu spatele spre învăţător.	3× 1 tură 1 tură 1/2 tură 1 tură 1 tură 1 tură 1 tură		Se lucrează cu faţa şi cu spatele la învăţător, pentru a executa în ambele direcţii.
III 13′ 15′	Formarea coloanei de gimnastică câte 4. Pentru început primii patru copii vor merge cu braţele întinse lateral pentru a se alinia corect şi a păstra distanţa între şiruri.			

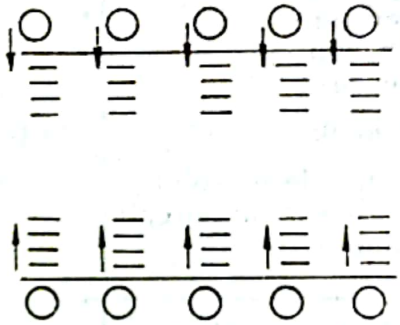
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	Exerciţiul 1: Stând depărtat, braţele pe lângă corp: t_1 — ducerea mâinilor la umăr; t_2 — ducerea braţelor întinse sus; t_2 — coborârea mâinilor la umăr; t_4 — revenire la poziţia iniţială.	2×8t (4×4t)	 — braţele întinse, spatele drept.	
	Exerciţiul 2: Stând depărtat, cu braţul stâng întins sus, braţul drept întins pe lângă corp. $t_{1,2}$ — extensie cu arcuire; $t_{3,4}$ — schimbarea poziţiei braţelor şi executarea extensiei cu arcuire.	2×8t (4×4t)	 — se trage mult de braţ spre spate; — braţul întins.	
	Exerciţiul 3: Stând depărtat, cu braţele întinse înainte: t_1 — t_4 — forfecări în plan sagital.	2×8t (4×4t)	 — braţele întinse şi încordate.	
	Exerciţiul 4: Stând depărtat, mâinile pe şolduri: t_1 — înclinarea capului înainte; t_2 — înclinarea capului lateral stânga; t_3 — înclinarea capului pe spate; t_4 — înclinarea capului lateral dreapta.	2×8t (4×4t)	 — capul se înclină lateral culcându-se pe umăr şi nu mai jos de el.	
	Exerciţiul 5: Stând depărtat, mâinile la ceafă: t_1 — răsucire stânga; t_2 — revenire; t_3 — răsucire dreapta; t_4 — revenire	2×8t (4×4t)	 — picioarele sunt întinse, talpa fixată pe sol; — capul sus; — spatele drept.	

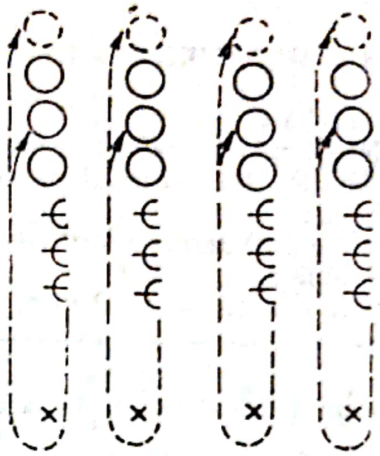
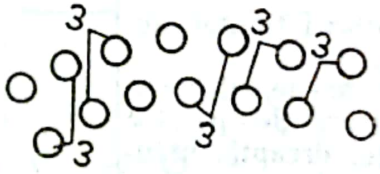
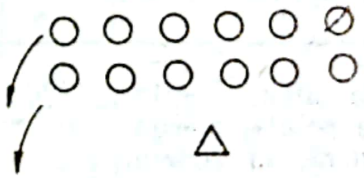
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	Exerciţiul 6: Stând depărtat, mâinile pe şolduri: t_1 — îndoire lateral, stânga	2×8t (4×4t)	 — îndoirea să se facă lateral şi nu în faţă	
	Exerciţiul 7: Stând depărtat, braţele sus: $t_{1,2}$ — extensie cu arcuire; $t_{3,4}$ — îndoire cu arcuire.	2×8t (4×4t)		
	Exerciţiul 8: Stând cu mâinile pe şolduri; t_1 — ghemuit; t_2 — revenire; t_3 — ghemuit; t_4 — revenire.	2×8t (4×4t)		
	Exerciţiul 9: Stând, mâinile pe şolduri: t_1 — t_4 — sărituri drepte (ca mingea)	20 buc.		
IV 6′	— se păstrează cele 4 coloane de gimnastică. «Ştafetă cu rostogolirea mingii până la jalon, îl ocoleşte, se întoarce cu mingea în braţe şi o predă la următorul care continuă ştafeta. Câştigătorul este cel care a terminat primul şi nu a greşit în execuţie.	3×3		
V 20′	1. Aruncarea (azvârlirea) mingii de pe loc — învăţarea mişcării braţului. Aşezăm colectivul pe două linii, faţă în faţă la o distanţă de 4—5 m. a) fără minge, braţul întins sus, imitarea aruncării;	10′	 Nu se aruncă pe rând pentru a nu se produce accidente prin lovire cu mingea (oină). 	

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	b) copiii de pe linia 1. au câte o minge şi un corespondent pe linia 2; c) la semnal de fluier (etc.) toţi elevii aruncă odată. Cei de pe linia 2 culeg mingile şi se pregătesc pentru aruncare, pe care de asemeni o execută la semnal.		— piciorul opus braţului de aruncare este înainte, trunchiul puţin răsucit spre braţul de aruncare (umărul în faţă) — să nu se lase corpul pe spate pentru că frânează aruncarea.	
	2. Săritura în lungime de pe loc — învăţare. — se păstrează aceleaşi formaţii, în linie pe două rânduri, faţă în faţă la o distanţă de 4—5 m. — picioarele apropiate, sunt cu vârful la linie; — braţele pe lângă corp; — se execută un balans cu braţele din înapoi spre înainte, îndoirea genunchilor şi prin împingerea în vârful picioarelor în sol şi avântarea braţelor spre înainte, se execută săritura în lungime de pe loc; — se marchează terenul din 10 în 10 cm. — se citeşte ultima urmă lăsată de corp pe sol.	10′		
	3. Ştafete aplicative: — patru grupe, aşezate la linia de plecare. În faţa şirurilor sînt aşezate 3 bastoane sau se trasează semne cu creta pe sol. — la semnal, primii din fiecare şir execu-	3×3		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	tă sărituri pe ambele picioare peste cele trei bastoane, aleargă, ocolesc jalonul aşezat la 6—7 m, se întorc în alergare, predau ştafeta la următorul care continuă acţiunea. — câştigă cel care a terminat primul; — mers cu mişcări de respiraţie; — mers cu scuturarea braţelor şi a picioarelor; — joc «Bucheţelele»	2′—3′	 Săritura se execută pe ambele picioarele, imitând săritura în lungime de pe loc. 	
VI	— mers cu mişcări de respiraţie; — mers în cadenţă; — oprire; — aprecieri, evidenţieri, a modului de lucru în oră; — recomandări pentru ora următoare; — salutul; — părăsirea terenului.	2′—3′		

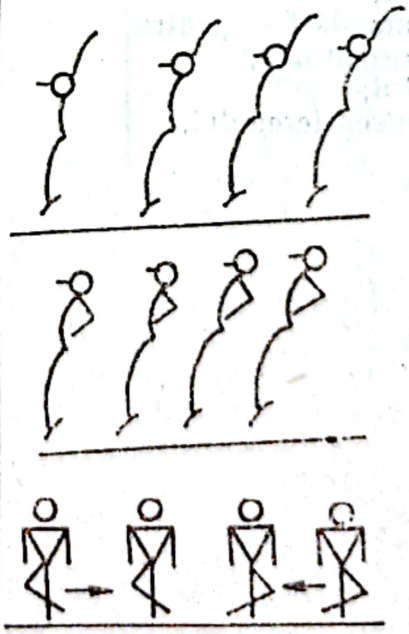
Scanned with OKEN Scanner

PROIECT DIDACTIC

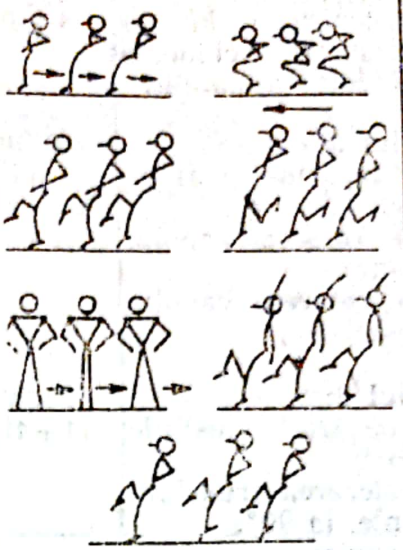
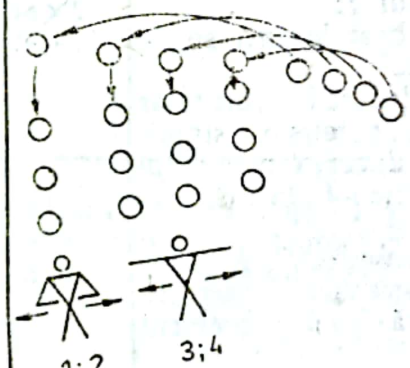
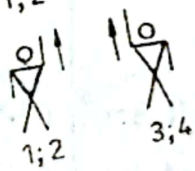
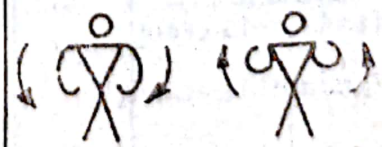
NR. 19 — TRIM. I

DATA: 15.XI.
ŞCOALA: Nr. 43 «D. STURDZA» IAŞI
CLASA: II B
EFECTIV: 26 (12 băieţi+14 fete)
MATERIALE NECESARE: mingi, cronometru
LOCUL DESFĂŞURĂRII: Terenul de sport
TEMELE LECŢIEI:

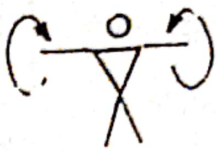
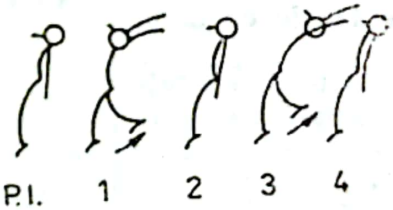
1. Aruncarea şi prinderea mingii — învăţare.
2. Jocuri dinamice.
3. Alergare de durată — 1—2 min.

Veriga / Durata	Conţinutul lecţiei	Dozare	Scheme, formaţii şi indicaţii metodice	Observaţii
1	2	3	4	5
I 2′—3′	— adunare, aliniere, salut; — verificarea ţinutei, absenţe; — anunţarea temelor; — întoarceri de pe loc stânga, dreapta, stânga împrejur. — mers în cadenţă pe loc şi opriri în doi timpi.	2′—3′	adunare pe două rânduri, aliniere de la dreapta la stânga, de la cel mai înalt la cel mai mic.	
II 2′—3′	— joc de atenţie «Mai sus ca solul», alergare uşoară, la semnal fiecare elev caută să se urce pe ceva mai înalt decât solul. — mers cu mişcări de respiraţie; — mers în cadenţă; — mers pe vârfuri; braţele sus; — mers pe călcâie, mâinile la spate; — mers pe latura internă a labei piciorului; — mers pe latura externă a labei piciorului; — mers cu pas adăugat;	3×3 1 tură 1 tură 1/2 tură 1/2 tură 1/2 tură	căţărarea pe gard, porţi, stâlpii panourilor de baschet este interzisă. 	Nu sta aşezat cu picioarele mai sus ca solul Învăţătorul trebuie să

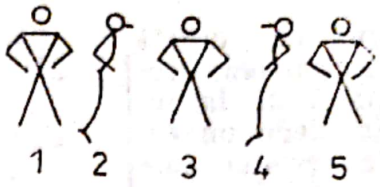
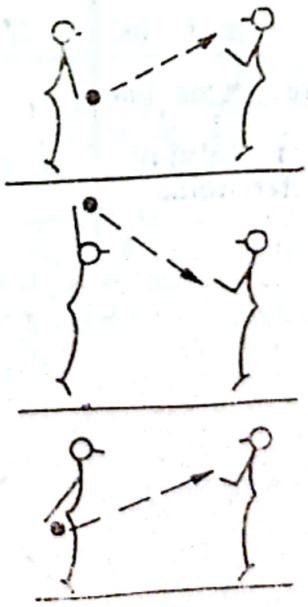
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	— mers cu pas încrucișat; — mers cu spatele; — mers ghemuit; — alergare obișnuită; — alergare cu genunchii sus; — alergare cu pendularea gambei înapoi — alergare laterală; — alergare cu pas săltat; — sărituri pe un picior; — mers cu mișcări de respirație.	1/2 tură 1/2 tură 1/2 tură 1/2 tură 1 tură 1 tură 1/2 tură 1/2 tură 10 m		demonstreze corect execuția fiecărei mișcări.
III 8′—1	— Formarea coloanei de gimnastică câte 4.	8—10′		
	Exercițiul 1 Stând depărtat, mâinile la piept: t_{1-2} — extensie cu arcuire t_{3-4} — întinderea brațelor și extensie cu arcuire.	2×8t (4×4t)		
	Exercițiul 2: Stând depărtat, un braț întins sus, un braț întins în jos pe lângă corp: $t_{1,2}$ — extensie cu arcuire în poziția inițială; $t_{3,4}$ — schimbarea poziției brațelor, extensie cu arcuire.	2×8t (4×4t)	 — brațele sunt bine întinse, efectuând o extensie amplă.	Învățătorul trebuie să demonstreze corect fiecare exercițiu și să lucreze simultan cu elevii.
	Exercițiul 3: Stând depărtat, mâinile la umăr: — 4 timpi rotarea brațelor înainte; —4 timpi rotarea brațelor înapoi.	2×8t (4×4t)		

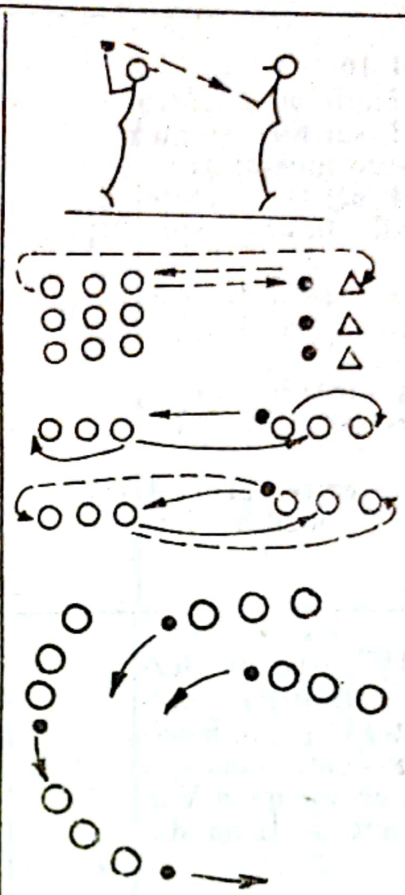
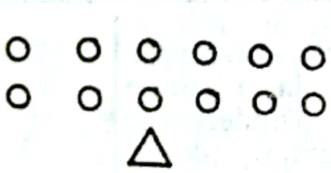
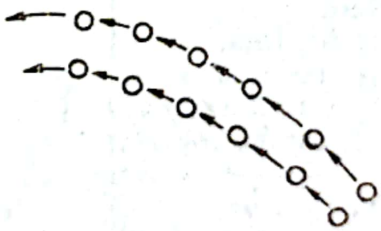
Scanned with OKEN Scanner

Exercițiul 4: Stând depărtat, brațele întinse lateral, închiderea și deschiderea pumnului.	2×8t (4+4t)	
Exercițiul 5: Stând depărtat, mâinile pe șolduri: t_{1-4} — rotarea capului spre stânga t_{5-8} — rotarea capului spre dreapta.	2×8t (4+4t)	
Exercițiul 6: Stând depărtat, mâinile pe șolduri: t_1 — aplecarea trunchiului înainte, la 90°. t_2 — revenire; t_3 — extensie; t_4 — revenire.	2×8t (4+4t)	
Exercițiul 7: Stând, brațele întinse pe lângă șold: t_1 — ducerea brațelor sus, în extensie, simultan cu ducerea piciorului stâng înapoi întins, prin balans. t_2 — revenire. t_3 — aceeași mișcare efectuată cu piciorul drept. t_4 — revenire.	2×8t (4+4t)	
Exercițiul 8: t_1 — stând ghemuit, sprijinit pe palme; t_2 — ridicarea șezutului sus; t_3 — ghemuit; t_4 — revenire în stând.	2×8t (4×4t)	
Exercițiul 9: Stând depărtat: fandare laterală t_{1-2} — fandare laterală stânga; t_{3-4} — fandare laterală dreapta.	(4×4t) (4×4t)	Se mută centrul de greutate de pe un picior pe altul fără să se tragă piciorul.

Scanned with OKEN Scanner

	Exercițiul 10: Stând, mâinile pe șolduri: t_{1-4} — 4 sărituri drepte cu fața spre învățător; t_{1-4} — 4 sărituri drepte cu corpul întors spre stânga; t_{1-4} — 4 sărituri drepte cu spatele spre învățător; t_{1-4} — 4 sărituri cu corpul întors 90° spre stânga; t_{1-4} — revenire prin 4 sărituri în poziția inițială.		rotirile se lac câte 90° spre stânga  	Se pot executa și spre dreapta.
IV	Veriga IV respectiv dezvoltarea calităților motrice «viteză și îndemânare» se poate dezvolta simultan cu veriga a V a, ținând cont de tema din lecție.			
V 20′— 30′	1. Aruncarea și prinderea mingii — învățare — câte doi la o minge se învață prinderea cu două mâini — de la piept; — de deasupra capului; — din lateral; — de jos, din față, celălalt încearcă să o prindă prin întinderea brațelor spre minge, moi, relaxate. Se schimbă rolurile. — același procedeu, doar că mingea este aruncată cu o singură mână. — aruncarea mingii cu o mână de la umăr, de la un elev la altul. 2. Jocuri dinamice. «Mingea la căpitan» «Suveica simplă» — elevul după ce a pasat se așază la coada șirului său	3′ 3′ 5′ 10′ 3×3 3×3	Mâinile formează un căuș prin apropierea degetelor mari. Degetele sunt flexate. 	Rigiditatea brațelor, a degetelor vor face să sară mingea și să nu o poată prindă.

Scanned with OKEN Scanner

	«Suveica dublă»: — elevul se duce la coada şirului unde a pasat. 3. Alergare de durată 1—2′: se păstrează cele 4 şiruri de la jocuri. Se alege un căpitan al şirului care va conduce alergarea. Se dă drumul la şiruri, la un interval de 10″. Se aleargă în jurul unui teren de sport, spaţii verzi, curte etc., timp de 2 min. Şirurile se opresc tot pe rând, la interval de 10″.	3×3 2′	
VI 2′	— mers cu mişcări de respiraţie; — mers în cadenţă, oprire în linie dreaptă.	2′	
VII 3′	— aprecieri asupra lecţiei; — evidenţierea celor mai buni; — recomandări, salutul; — părăsirea terenului.	3′	

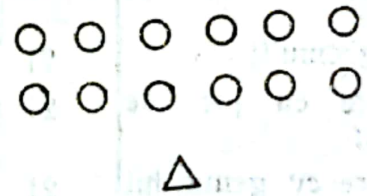
Scanned with OKEN Scanner

PROIECT DIDACTIC
NR. 17 — TRIM. I

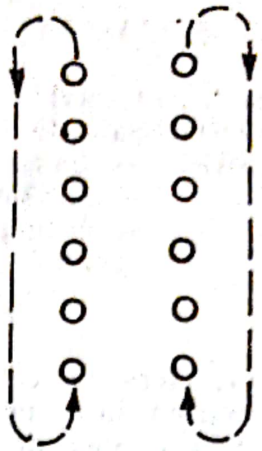
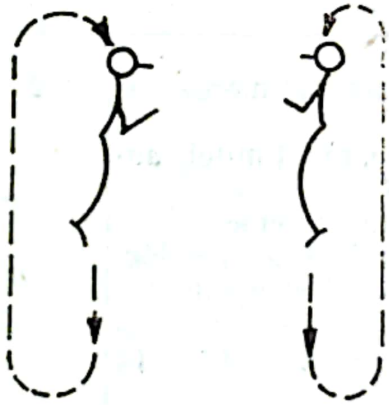
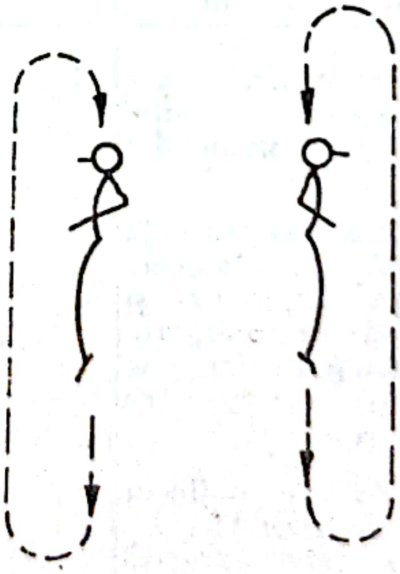
DATA: 10.XI.
ŞCOALA: 43 «D. STURDZA» IAŞI
CLASA: III D
EFECTIV: 28 (14 băieţi+14 fete)
LOCUL DESFĂŞURĂRII: Sala de sport.
MATERIALE NECESARE: — bănci de gimnastică;
— saltele;
— cronometru;
— mingi medicinale;
— fluier.

TEMELE LECŢIEI:

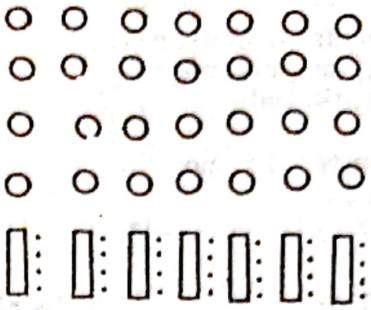
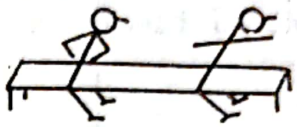
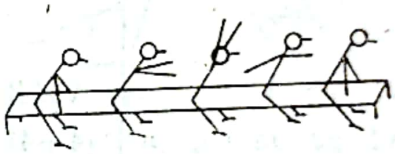
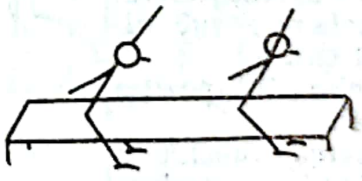
1. Mers în echilibru pe sol, pe banca de gimnastică (pe partea lată, pe partea îngustă), cu sarcini suplimentare.
2. Complex de exerciţii pentru dezvoltarea generală a forţei — circuit.
3. Jocuri dinamice.

Veriga Durata	Conţinutul lecţiei	Dozare	Scheme, formaţii şi indicaţii metodice	Observaţii
1	2	3	4	5
I 2′	— adunare, aliniere, raport; — verificarea ţinutei, absenţii; — anunţarea temei; — întoarceri de pe loc: stânga, dreapta împrejur; — mers în cadenţă pe loc; — oprire în doi timpi.	2′		
II 3′	— mers în cadenţă, accentuarea pasului stâng prin bătaie din palme; — alergare uşoară, la semnal întoarcere stânga împrejur şi continuarea alergării, la semnal iar se schimbă direcţia de alergare. — câte doi pe mijlocul sălii vor executa exerciţiile care urmează numai pe mijlocul sălii, întoarcerea fă-	1 tură	— bătaia din palme să fie simultană cu pasul stâng — semnalele se dau cât mai des, pentru a efectua o întoarcere rapidă şi pentru a mobiliza atenţia	

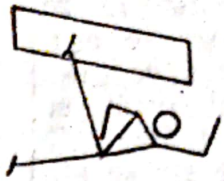
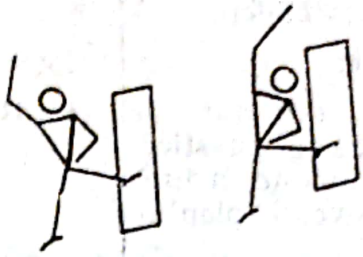
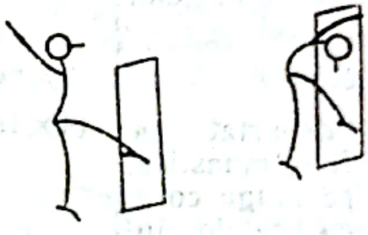
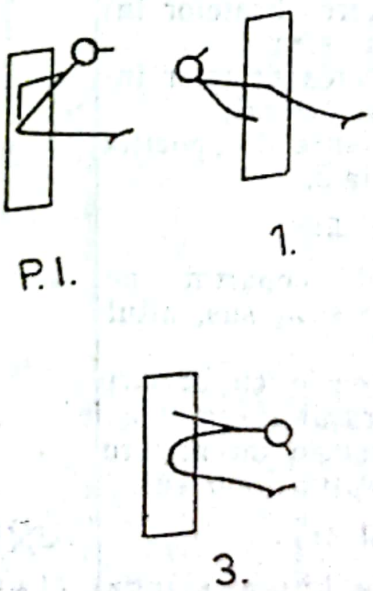
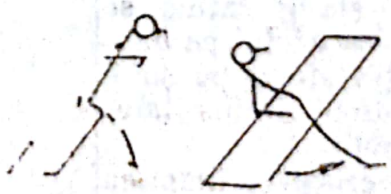
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	cându-se prin lateral cu mişcări de respiraţie.			
	— mers pe vârfuri, braţele sus;		Se execută de 2 ori pe centrul sălii, pe lungimea ei, a 3-a oară se face o temă completă de mers cu mişcări de respiraţie.	
	— mers pe călcâie, mâinile la spate;			
	— mers pe latura interioară a labei piciorului;			
	— mers pe latura externă a labei piciorului;			
	— mers fandat cu arcuire;	21		
	— mers ghemuit;	21		
	— alergare cu joc de gleznă;	21		
	— alergare cu genunchii sus;	21		
	— alergare cu pendularea gambei înapoi;	21		
	— faţă în faţă şirurile, alergare cu pas adăugat;	21		
	— spate în spate şirurile, alergare cu pas adăugat;	21		
	— faţă în faţă şirurile, alergare cu pas încrucişat;	21		
	— spate în spate, alergare cu pas încrucişat;	21		
	— alergare cu pas săltat.	21		

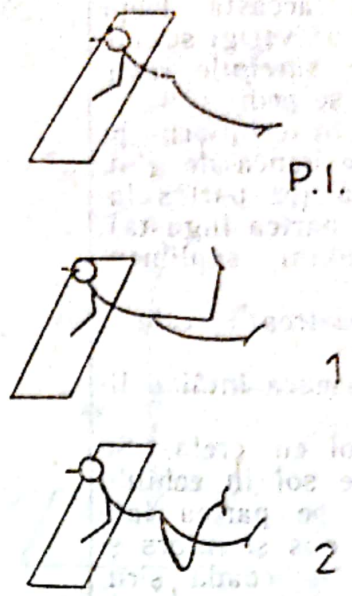
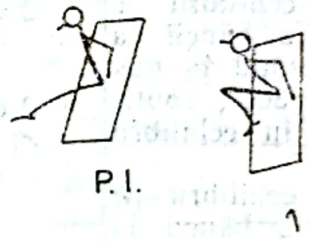
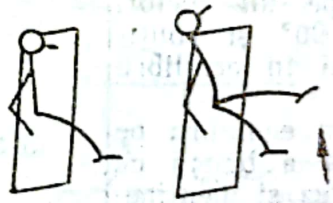
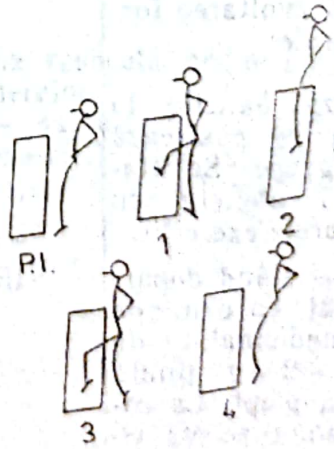
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
15′ III	Formarea coloanei de gimnastică câte 7. În faţa fiecărui şir se aşază câte o bancă de gimnastică, astfel încât să lucreze câte 4 copii la bancă. Fiecare şir se aliniază în faţa băncii.	15′		
	Exerciţiul 1: — şezând depărtat pe banca de gimnastică, braţele îndoite, mâinile la nivelul pieptului. $t_{1,2}$ — aruncarea braţelor; $t_{3,4}$ — extensia braţelor întinse lateral.	2×8t (4×4t)		
	Exerciţiul 2: — şezând depărtat pe banca de gimnastică, braţele pe lângă corp. t_1 — ducerea braţelor întinse înainte; t_2 — ducerea braţelor întinse sus; t_3 — ducerea braţelor întinse lateral; t_4 — revenire în poziţia iniţială.	2×8t (4×4t)		
	Exerciţiul 3: — şezând depărtat pe bancă, un braţ sus, altul jos. $t_{1,2}$ — extensie cu arcuire cu braţul stâng sus; $t_{3,4}$ — extensie cu arcuire cu braţul drept sus.			
	Exerciţiul 4: Stând cu latura stânga la banca de gimnastică, piciorul stâng întins se sprijina cu vârful pe bancă, braţul stâng pe şold, braţul drept întins lateral dreapta. t_1 — se execută îndoirea trunchiului spre bancă simultan cu ducerea	2×8t (4+4t)		

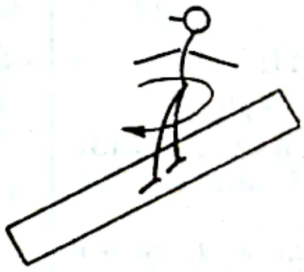
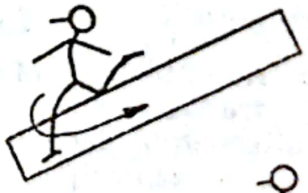
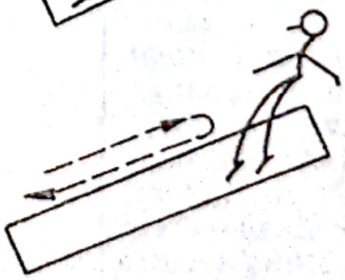
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	brațului drept deasupra capului, ambele picioare menținându-se întinse. t_2 — revenire în poziția inițială. $t_{3,4}$ — se repetă mișcarea.			
	Exercițiul 5: Același exercițiu — cu latura dreaptă la banca de gimnastică.	2×8t (4+4t)		
	Exercițiul 6: — aceeași poziție: $t_{1,2}$ — extensie cu arcuire; $t_{3,4}$ — îndoire cu arcuire la piciorul de sprijin pe sol.	2×8t (4+4t)		
	Exercițiul 7: — șezând pe bancă, picioarele apropiate, întinse pe sol, mâinile apucat de marginea băncii din față. t_1 — extensia trunchiului cu coborâre sub nivelul băncii. t_2 — revenire în poziția inițială; t_3 — aplecarea trunchiului la vârful picioarelor; t_4 — revenire în poziția inițială.	2×8t (4+4t)		
	Exercițiul 8: — aceeași poziție: t_1 — ridicarea bazinului sus, capul pe spate (în extensie). t_2 — revenire. $t_{3,4}$ — se repetă mișcarea.	2×8t (4+4t)		

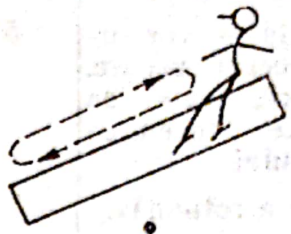
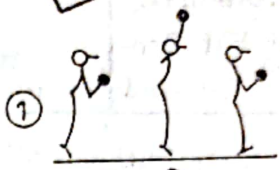
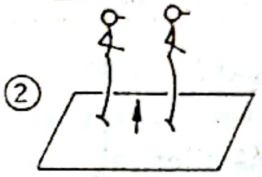
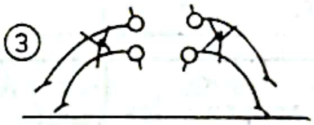
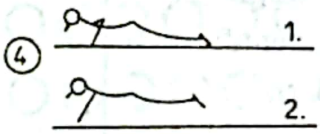
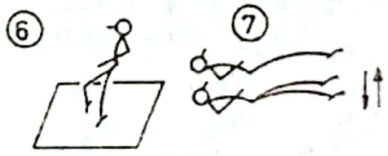
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	Exercițiul 9: — culcat facial, cu pieptul pe bancă, picioarele întinse, apropiate, sprijinite pe sol. t_1 — ducerea piciorului stâng întins înapoi sus; t_2 — revenire; t_3 — ducerea piciorului drept, întins înapoi; t_4 — revenire.	2×8t (4×4t)		
	Exercițiul 10: Șezând pe banca de gimnastică, picioarele întinse înainte pe sol, mâinile apucat de marginea băncii din spate, ridicarea genunchilor la piept și revenire.	2×8t (4×4t)		
	Exercițiul 11: — aceeași poziție: $t_{1,2}$ — ridicarea piciorului stâng întins sus, revenire; $t_{3,4}$ — ridicarea piciorului drept întins sus și revenire.	2×8t (4×4t)		
	Exercițiul 12: — stând în fața băncii așezată transversal, urcarea alternativă pe bancă cu piciorul stâng, piciorul drept, coborârea efectuându-se invers — drept, stâng. Este recomandabil să se impună ritmul; stâng—drept, drept — stâng (contra cronometru).	2×8t (4×4t)		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
IV—V 20′	Şi în această lecţie cele două verigi se contopesc, sarcinile realizându-se prin: 1. Mers în echilibru pe sol, pe banca de gimnastică (pe partea lată, pe partea îngustă), cu sarcini suplimentare. — se păstrează cele 7 şiruri; — se trasează întâi o linie. a) Pe sol cu creta. Se merge pe sol în echilibru, apoi pe partea lată a băncii dus şi întors şi aşezarea la coada şirului. b) Mers în echilibru pe partea lată a băncii la mijloc, executând la dus o întoarcere 360°, continuă mersul în echilibru dus, întors. c) Mers în echilibru pe partea lată a băncii la capătul băncii executând cumpăna pe un picior, întoarcere 90° şi continuă mersul în echilibru pe bancă. d) Mers în echilibru pe partea lată a băncii cu transportarea şi menţinerea pe cap a unui caiet. 2. Complex de exerciţii pentru dezvoltarea forţei generale; — circuit — Se aşază băncile la loc, dar se păstrează cele 7 grupe. Se stabilesc 7 ateliere cu următoarele exerciţii: Atelier 1 — stând depărtat, cu o minge medicinală de 1—2 kg ţinută la piept. La comandă se va ri-	20′ 2 ori 2 ori 2 ori 15″	— spatele drept; — braţele lateral; — capul sus; — vârful piciorului care păşeşte este întins.   	

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	dica mingea deasupra capului şi revenire.			
	Atelier 2 — pe o saltea, se vor executa sărituri drepte (cu mingea).	15″		
	Atelier 3 — câte doi spate în spate, se va executa cântarul, fiecare ridicând pe celălalt (odată unul, odată celălalt).	15″		
	Atelier 4 — culcat facial sprijin pe palme, extensia trunchiului.	15″		
	Atelier 5 — culcat dorsal, mâinile la ceafă, ridicarea genunchilor la piept şi revenire.	15″		
	Atelier 6 — pe o saltea, alergare cu genunchii sus.	15″		
	Atelier 7 — culcat dorsal, picioarele la 45°, forfecări. Mâinile sub şezut,	15″		
	Se lucrează 15″, pauza 30″. Fiecare grupă va trece de la un atelier la altul până a ajuns la atelierul de unde a plecat. Circuitul se poate efectua o dată sau de două ori în funcţie de pregătirea elevilor, cu condiţia să se mărească durata pauzelor.		Se respectă ordinea atelierelor. — să nu fie alături 2 exerciţii care să influenţeze acelaşi lucru:	Se pot alcătui 4 ateliere respectându-se influenţa în ordine a: — braţelor; — abdomenului;

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	3. Jocuri dinamice. — După forță se vor organiza jocuri ușoare, odihnitoare, care să influențeze revenirea organismului. «Coroana e rotundă». «Sânziana și Făt Frumos».	5′		— trunchiului; — picioarelor.
VI 2′	— mers cu mișcări de respirație; — mers în cadență, oprire; — scuturarea mâinilor, a picioarelor.			
VII 3′	— aprecieri asupra desfășurării lecției — notarea curentă; — recomandări; — salutul; — părăsirea sălii.	3′		

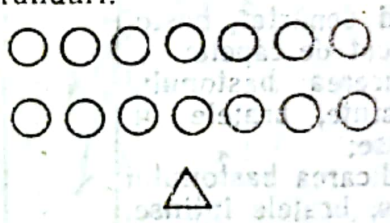
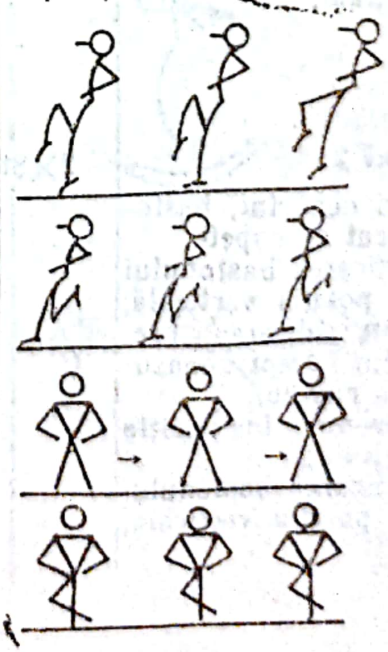
Scanned with OKEN Scanner

PROIECT DIDACTIC
NR. 7 — TRIM. I

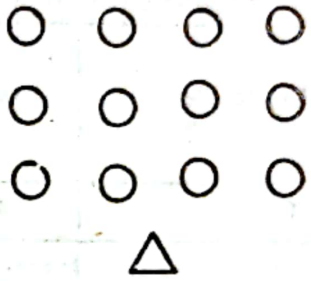
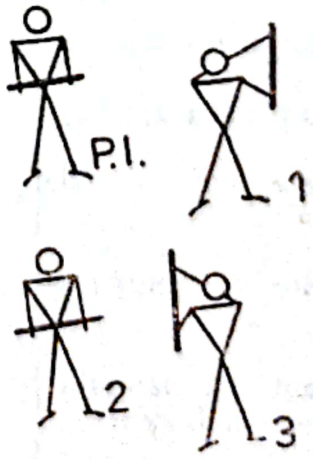
DATA: 6.XI.
ŞCOALA; 34 «D. STURDZA» IAŞI
CLASA: IV A
EFECTIV: 27 (13 băieţi+14 fete)
LOCUL DESFĂŞURĂRII: Terenul de sport
MATERIALE NECESARE: — fluier;
— cronometru;
— mingi;
— jaloane.

TEMELE LECŢIEI:

1. Alergare de viteză pe 30 m.
2. Conducerea mingii printre obstacole.
3. Jocuri dinamice.
4. Alergare de durată 300—500 m.

Veriga Durata	Conţinutul lecţiei	Dozare	Scheme, formaţii şi indicaţii metodice	Observaţii
1	2	3	4	5
I 3′	— adunare, aliniere, raport; — verificarea ţinutei, absenţii; — anunţarea temelor; — întoarceri de pe loc; — mers pe loc în cadenţă şi oprire în doi timpi.	3′	Adunare în linie pe două rânduri. 	
II 5′	— mers în cadenţă cu schimbarea direcţiei de deplasare la semnal; — 4 timpi bătaie din palme pe fiecare pas; — 4 timpi mers normal; — alergare uşoară; — alergare cu joc de gleznă; — alergare cu genunchii sus; — alergare cu pendularea gambei înapoi — alergare cu pas adăugat;	5′ 1 tură 1 tură 1 tură 1 tură 1 tură	După fiecare exerciţiu se execută mişcări ample de respiraţie câte o tură. 	

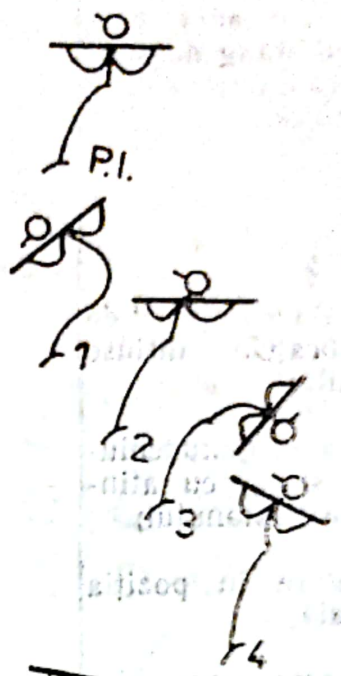
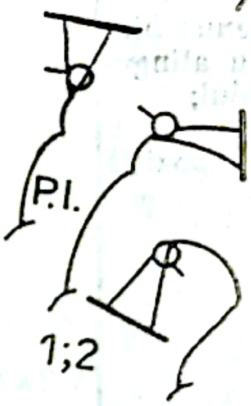
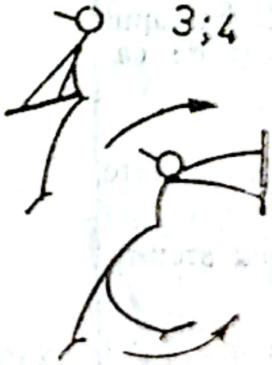
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	— alergare cu pas încrucișat;	1 tură		
	— alergare cu pas săltat;	o tură		
	— alergare cu pas sărit	o tură		
III 8′	— formarea coloanei de gimnastică, câte 4, fiecare elev luând în mână câte un baston.	8′		
	Exercițiul 1: — stând depărtat, bastonul apucat de capete: t_1 — ducerea bastonului înainte, brațele întinse; t_2 — ridicarea bastonului sus, brațele întinse; t_3 — ducerea bastonului înainte, brațele întinse; t_4 — revenire în poziția inițială.	2×8t		
	Exercițiul 2: — stând depărtat, bastonul apucat de capete: t_1 — ridicarea bastonului în poziția verticală, prin ridicarea brațului drept deasupra capului; t_2 — revenire în poziția inițială; t_3 — ridicarea bastonului în poziția verticală,	2×8t		

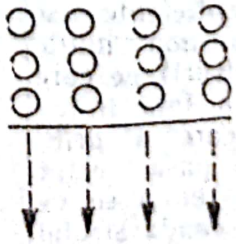
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	prin ridicarea braţului stâng deasupra capului; t_4 — revenire.			
	Exerciţiul 3: Stând, bastonul apucat de capete, braţele întinse înainte: t_1 — ridicarea genunchiului stâng cu atingerea bastonului; t_2 — revenire în poziţia iniţială; t_3 — ridicarea genunchiului drept cu atingerea bastonului; t_4 — revenire în poziţia iniţială.	2×8t		
	Exerciţiul 4: Stând depărtat, bastonul pe umeri, apucat de capete: $t_{1,2}$ — răsucire cu arcuire stânga; $t_{3,4}$ — răsucire cu arcuire dreapta.	2×8t		
	Exerciţiul 5: Aceeaşi poziţie: $t_{1,2}$ — îndoire cu arcuire laterală stânga; $t_{3,4}$ — îndoire cu arcuire laterală dreapta	2×8t		

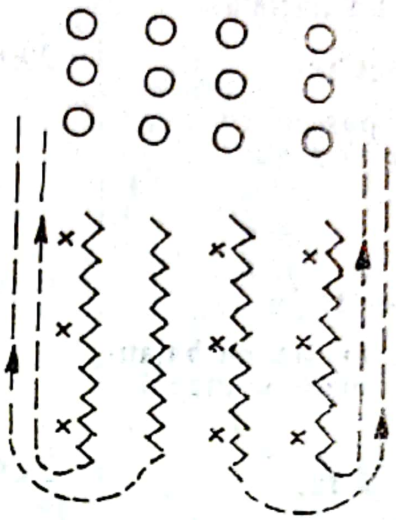
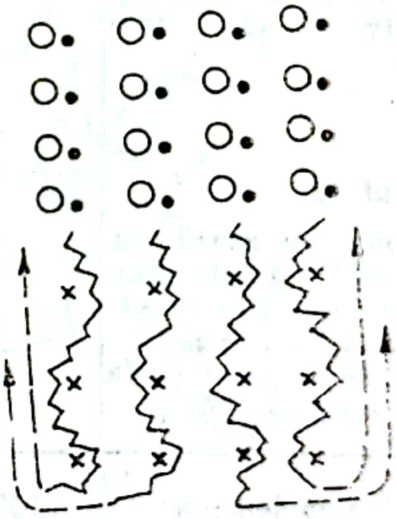
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	Exercițiul 6: Aceeași poziție: t_1 — aplecarea trunchiului înainte 90°; t_2 — revenire în poziția inițială; t_3 — extensia trunchiului; t_4 — revenire în poziția inițială.	2×8t		
	Exercițiul 7: Stând depărtat, brațele întinse sus, bastonul apucat de capete: $t_{1,2}$ — extensie cu arcuire; $t_{3,4}$ — îndoire cu arcuire.	2×8t		
	Exercițiul 8: Stând, bastonul apucat de capete: t_1 — extensia trunchiului cu ducerea simultană a bastonului sus și a piciorului stâng întins înapoi; t_2 — revenire; $t_{3,4}$ — acțiunea cu celălalt picior.			
	Exercițiul 9: Stând, bastonul sprijinit pe sol cu mâna dreaptă, t_{1-3} — balansarea piciorului stâng înainte;			

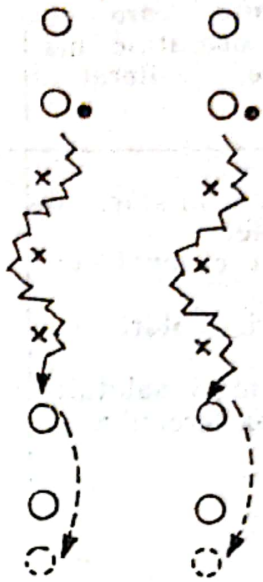
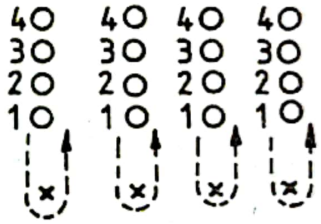
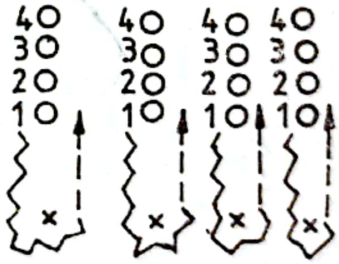
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	t_{2-4} — revenire; mâna stângă pe șold: t_{5-7} — balansarea piciorului drept înainte; t_{6-8} — revenire în poziția inițială.		Spatele drept; capul sus.	
	Exercițiul 10: Aceeași poziție, cu balansarea picioarelor în lateral.	2×8t		
	Exercițiul 11: Aceeași poziție, cu balansarea picioarelor înapoi.	2×8t		
	Exercițiul 12: Aceeași poziție — alergare cu pendularea gambei înapoi, în jurul bastonului spre stânga, spre dreapta.	2×8t		
	Exercițiul 13: — bastonul se așază pe sol în fața elevului. Se execută 10—20 sărituri pe ambele picioare de o parte și de alta a bastonului.	2×8t		
	Realizarea temelor: 1) alergarea de viteză pe 30 m; a) Se păstrează grupele de la coloana de gimnastică; prima grupă la linia de plecare execută joc de gleznă pe loc, la semnal, pleacă în alergare pe distanța indicată de învățător, în timp ce a	10′		

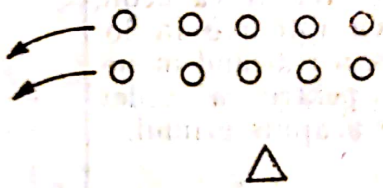
Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	doua grupă se pregăteşte de plecare. b) Acelaşi exerciţiu, doar că elevii stau în ghemuit la linia de plecare, la semnal se ridică şi pleacă în alergare; c) Acelaşi exerciţiu, dar elevii stau cu spatele spre direcţia de alergare; d) Alergare cu start din picioare pe distanţa de 30 m; e) Alergare sub formă de concurs.		— elevii se întorc pe marginea terenului pentru a nu stânjeni pe ceilalţi elevi care aleargă. 	
	2) Conducerea mingii printre obstacole: — se păstrează cele 4 şiruri; — se aşază la intervale de 2—3 m câte un jalon. a) dribling simplu pe lângă jaloane, întoarcere în alergare pe margine şi predarea mingii la următorul care continuă acţiunea. b) dribling printre jaloane, întoarcerea pe margine. Dacă nu sunt mingi suficiente se formează mai multe grupe (şiruri) pe care le aşezăm faţă în faţă, cel care a driblat va pasa celui din faţa lui şi se va aşeza la coada şirului unde a pasat.	3′		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	3. Jocuri dinamice: «Cursa pe numere» a) se păstrează cele 4 şiruri şi se numără în adâncime; — numărul strigat va alerga până la un punct fix, îl va ocoli, se va întoarce la locul său ridicând mâna sus pentru a vedea cine a ajuns primul.	10′		
	b) «Ştafete cu dribling» — acelaşi joc, adică tot «cursa pe numere», doar că fiecare elev are câte o minge în mână. Când îşi aude numărul strigat, aleargă în dribling, ocoleşte jalonul, se întoarce în dribling la locul său şi ridică mâna sus.		 	
	4. Alergare de durată. Se grupează fetele separat, băieţii separat şi vor alerga în jurul terenului sau a gardului şcolii, pe o distanţă de 300 m fetele, 500 m băieţii.	2′—3′		
VI 3′	— mers cu mişcări de respiraţie; — mers cu scuturarea picioarelor; — joc de atenţie, din alergare uşoară, elevii trebuie să răspun-	3′		

Scanned with OKEN Scanner

1	2	3	4	5
	dă la întrebările învățătorului care pot fi din operațiile matematice, literatură etc.			
VII 3′	— mers cu mișcări de respirație; — mers în cadență, oprire; — aprecieri, notări curente; — recomandări, salutul; — părăsirea terenului.	3′		

Scanned with OKEN Scanner